بیرکردنەوەی سەلبی
و
بیرکردنەوەی ئیجابی



نووسینی
د.إبراهیم الفقی
وەرگێڕانی
سەروەر حەسەن

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



بیرکردنەوەی سەلبی و بیرکردنەوەی ئیجابی

لێکۆڵینەوەیەکی شیکاریانە

نووسینی
د.إبراهیم الفقی
وەرگێڕانی
سەروەر حەسەن





لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی رێنما
زنجیرە (٢٣٩)

ناوی کتێب: بیرکردنەوەی سەلبی و بیرکردنەوەی ئیجابی
بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی
نووسینی: د. إبراهیم الفقی
وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن
پیتچنین: گۆران حەسەن
نەخشەسازی و دیزاین: وەرگێڕ
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
ساڵی چاپ: ٢٠٠٩
تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردنی (١٩٦٧) ی ساڵی ٢٠٠٩ ی وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە.

ناونیشان:

سلێمانی ـ بازاڕی سلێمانی ـ نهۆمی دووەم ـ بەرامبەر بازاڕی خەفاف

ژمارەی مۆبایل ئاسیا: ٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣ سانا: ٠٧٣٠١١٩١٨٤٧

بەشی
یەکەم

بیرکردنەوەی سەلبی

"مرۆڤ ناتوانێ زانست و مەعریفە بەدەستبێنێ
مەگەر فێربێ چۆن بیربکاتەوە"

فیکتۆر هۆگۆ






بیرکردنەوەی سەلبی

"هەموو گوڵەکانی سبەینێ لە تۆوەکانی
ئەمڕۆدان، هەموو ئاکامەکانی سبەینێش
لەهزرەکانی ئەمڕۆدان" ئەرستۆ

یەکێك لەقوتابیانی "زینۆ"ی دانا بەردەوام لەهەر شت و هەرکاتێکدا سکاڵای دەکرد تا گەیشتە ئەو حاڵەتەی لە خەڵك دووردەکەوتەوە و تەنها مایەوە... دواجار سکاڵای حاڵی خۆی بردە لای "زینو" و پێیوت خەڵك غیرەی لێدەکەن و رقیان لێدەبێتەوە. "زینۆ"ی دانا داوایلێکرد لەگەڵیدا بڕوات، پێکەوە ڕۆیشتن تا گەیشتنە ڕێگایەکی تاریك. "زینۆ" بە لاوەکەی وت بەتەنیا بە ڕێگاکەدا بڕوات، ئەم خۆیشی لە ئاراستەیەکی ترەوە پێیدەگاتەوە، لاوەکە پێی سەیر بوو لە داناکەی پرسی: "بۆچی ئەم ڕێگا تاریکە ببڕم و ڕێگا ڕۆشنەکە وازلێبێنم؟" دانا چینیەکە وەڵامی نەدایەوە و هەمان ڕستەی دووبارەکردەوە کە پێشتر پێیوت: "لەم ڕێگایەوە بڕۆ و من لە لایەکی ترەوە پێتدەگەم". پاشان لاوەکەی بەتەنیا بەجێهێشت...

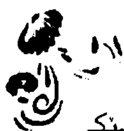
لاوەکە بە ڕێگا زۆر تاریکەکەدا ڕۆیشت، بەجۆرێك تاریك بوو نەیدەتوانی هیچ شتێك، تەنانەت دەستەکانی یان جێگای دانانی




پێیەکانیشی، ببینێ... لەگەڵ خۆی دەدوا و دەیپرسی: " بۆچی "زینۆ"ی دانا داوای لێکردم ئەم ڕێگایە بگرمەبەر؟ تاقیکردنەوەیە یان پیربووە و خۆیشی نازانێ چی دەڵێ؟ لەمیانەی بیرکردنەوە و لەگەڵ خۆ دوانیدا، بەتوندی بەر دیوارێك کەوت، هێندە بەتوندی بەر دیوارەکە کەوت لەتاو ئێش و ئازار و تووڕەیی هاواریکرد...لەو جێگایە دوورکەوتەوە و بەرەو جێگایەکی تر ڕۆیشت، نەیدەزانی بۆ دەرچوونی لەم جێگایە بەکام ئاڕاستەدا بڕوات... لە سەرسامیەکی تەواودا بوو، بێئاگایانە بە ئاڕاستەی پێچەوانە ملی ڕێی گرت لەکاتێکدا کە هەستی بە تووڕەییەکی توند دەکرد لەهەمبەر پیاوە داناکە و لەگەڵ خۆی دەدوا و بیری لەهەموو ئەو کارە سەلبیانە دەکردەوە کە دەگونجا رووبدەن تا زرم رووخساری بەر دیوارێکی تر کەوت و هاواری کرد و دەستی بەجنێودان کرد بە پیاوە داناکە و لۆمەی دەکرد بەرامبەر ئەوەی پێیکرد...

دیسان ڕێگایەکی تری گرتەبەر و سەلبیانە لەگەڵ خۆی دەدوا و جنێوی دەدا و لۆمەی دەکرد... لۆمەی خۆیشی دەکرد کە بە قسەی ئەم پیاوە گێل و ناتەواوەی کرد، لەمانەدابوو لەپڕ کەوتە ناو چاڵێکی قوڵەوە، لەئازار و تووڕەیی و ئەم ڕووداوە کتوپڕە هاواری دەکرد و دەینەڕاند و خراپترین جنێوی بە پیاوە داناکە دەوت. هەوڵیدا لەچاڵەکە بێتە دەرەوە، بەڵام قوڵ بوو و نەیتوانی... بۆ حاڵی خۆی دەگریا،






لەجێی خۆی دانیشت و هەستی بە بێئومێدی و لەدەستچوون و ترسێکی گەوردکرد تا لەتوندی بەرکەوتنەکە (کەوتنەخواردوەی) لەهۆش خۆی چوو.

کاتێ بەهۆش خۆی هاتەوە بە بەرزترین دەنگی خۆی هاواری فریاکەوتنی دەکرد، بەڵام لەو جێگایەدا کێ گوێی لێیەتی؟! ئومێدی لەدەستدا و لەجێگای خۆیدا مایەوە.

دوای ماوەیەك لەدووردوە رووناکی مۆمێکی بینی بەرەو ئەم دێ، دڵخۆش بوو، بەهەموو هێزی خۆی هاواری کرد و داوای فریاکەوتنی کرد. کەسەکە هاتە بەردەمی، تەماشای کرد "زینۆ"ی دانایە، یارمەتی لاوەکەی دا و لەچاڵەکە دەریهێنا و تا دەرەوەی رێگاکە یاوەریی کرد. لەوێدا لاوەکە داناکەی وەستاند و لێیپرسی: "دەمەوێ بزانم بۆچی ئەمەت پێکردم!" داناکە وەڵامی نەدایەوە، لاوەکە بەتوڕەییەوە پرسیارەکەی دووبارەکردەوە: "بۆچی ئەمەت لەگەڵ کردم؟!" "زینۆ" وەڵامیدایەوە و وتی: "چی لەتاقیکردنەوەکەتەوە فێربووی؟" لاوەکە بەتوڕەییەوە وتی: "فێربووم دەبێ لەئەمرۆوە گوێ لەقسەی کەس نەگرم و متمانە بە کەس نەکەم!!". "زینۆ" رۆیشت و هیچی نەوت. لاوەکە لەبەردەم داناکەدا وەستا و وتی: "دەزانم وانەیەك لەم رووداوەدا هەیە،




تکادەکەم بمبووری، چونکە لەم ڕێگایەدا زۆرم چەشت، تکات لێدەکەم فێرم بکە و ئامۆژگاریم بکە".

"زینۆ" وتی: "ئەوەیە فێربووی ئەی لاو، ئەوە وانەکەیە. شێوازی دواهەمینت وایلێکردم وەڵامی پرسیارەکەت بدەمەوە، چونکە شێوازێکی دروست و ئیجابی بوو و ئامانجێکی تێدایە کەڵکی لێوەردەگری... ئەو ڕێگایە کە داوام لێکردی بیگریتە بەر هزرە سەلبیەکانت دەنوێنێ و ئەو دیوارەش کە بەریکەوتی هیچ نییە جگە لە ئاکامی هزرە سەلبیەکانت، ئەو چاڵەی تێیکەوتی یەکێکی ترە لە ئاکامەکانی هزرە سەلبیەکان!!

"زینۆ" لە لاوەکە نزیکبووەوە و تەماشای چاوەکانی کرد و وتی: "ئەوە بیرکردنەوەی سەلبیە ئەی لاو! وا لەمرۆڤ دەکات ڕێگا ڕۆشنەکان نەبینێ، بەڵکو وایلێدەکات ئەو ڕێگا تاریکانە بگرێتەبەر کە دەروازەیەکی تێدا نابینێتەوە، بەر هەموو ئەو شتانە دەکەوێ کە ئازاری دەدەن و وایلێدەکەن هەست بە سەرگەردانی و ونبوون و شکست و ئازار و تورەیی بکات و هەموو شتێکی لەهەمان جۆری هزرەکانی بۆ کێش دەبێ. لەبەرئەوە ئەگەر ویستت بەڕاستی ببیتە دانا، دەبێ بزانی سەرسەختترینی دوژمنەکانت لەناختدا دەژی کە هزرە سەلبیەکانتە. کاتێ دەزانی چۆن کۆنترۆڵی بکەی بەتەواوی لە بەرژەوەندیت کاردەکات، وەك ئەو ئەسپە سەرشێتەی دەتوانێ بەتەنها یەك لێدان



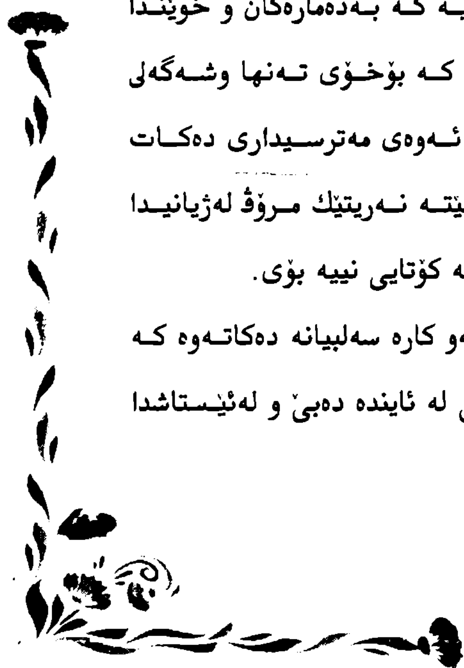



بتكوژێ، بـەڵام ئەگـەر ناسـيت و مەشـقت پێکـرد دەبێتـە هاوڕێيـەکی بەکەڵك".

لەيادت بێ کە هزرەکانت دەستکردی خۆتن. هيچ کەسێك لەسـەر رووی زەوی ناتوانێ بۆت بگۆڕێ، بەڵکو تەنها تۆيت دەتوانی بيگۆڕی و وايلێبکەی خزمەتت بکات و يارمەتيت بدات بۆ هاوسەنگی و کامەرانی.

لەڕاستيدا بيرکردنەوەی سەلبی ترسناکترە لەوەی هەر مرۆڤێك وێنـای دەکات، وا لەژيان دەکات ببێتە زنجيرەيەك لە ماندوويەتی و هەسـتگەل و رەفتارگـەلی سـەلبی، هـەروەها ئاکامگـەلی سـەلبيی وەك نەخۆشـيە دەروونی و جەستەييەکان و هەستکردن بە تياچوون و تـەنيايی و تـرس. من خۆم بە گەستنی بەئێش و ئازاری ماری دادەنـێم، بـەڵام نابێتـەهۆی مردن. وەلێ ئەوەی کوشـندەيە ئـەو ژەهرەيـە کـە بـەدەمارەکان و خوێنـدا دەڕوات، بەتـەواوی وەك هـزری سـەلبی کـە بۆخـۆی تـەنها وشـەگەلی ناوەکيـە و مـرۆڤ بەکاريانـدێنێ، بـەڵام ئـەوەی مەترسـيداری دەکـات دووپاتکردنـەوە و خەزنکردنيـەتی تـا دەبێتـە نـەريتێك مـرۆڤ لەژيانيـدا بەکاری دێنێ و دەبێتەهۆی شەکەتبوون کە کۆتايی نييە بۆی.

بيرکردنەوەی سەلبی دەگەڕێ و بير لەو کارە سەلبيانە دەکاتـەوە کـە لەڕابردوودا روويانداوە، دڵەڕاوکێ و ترسی لە ئاينده دەبێ و لەئێـستاشدا






به هەستگەل و بیروباوەڕی سەلبیەوە دەژی و ژیانی دەکاتە زنجیرەیەك لە تەحەددی و کێشە و گرفت...

جێی سەرسامیە ئەو کەسەی سەلبیانە بیردەکاتەوە، توانایەکی خەیاڵی هەیە لە دۆزینەوەی کارە سەلبیەکان لە هەرشتێکدا تەنانەت ئەگەر ئیجابیش بێ؟ ئایا کەسێك دەناسی بەم شێوەیە بیربکاتەوە؟! لەڕاستیدا ئێمە هەمووانمان کاتانێك بەسەرماندا تێپەڕدەبێ تیایدا دەکەوینە نێو داوی بیرکردنەوەی سەلبی و ڕێگاگەلی تاریك دەگرینەبەر. خەڵکانێك هەن ئەو بارە دەگۆڕن و پشت بەخوا دەبەستن و پەروەردگاریش دەروازەیان بۆ دەکاتەوە، بەڵام هەندێکی تر لەم جۆرە بیرکردنەوەیە بەردەوام دەبن، بۆیە دەبینی زۆرینەی ڕۆژەکانی ژیانیان لە بەدبەختی و نارەحەتیدا دەگوزەرێنن، ئەگەر هەستیشیان بە کامەرانی کرد بەگومان دەبن یان توشی دڵەڕاوکێ دەبن و جارێکی تر کامەرانیەکە دەگۆڕنەوە بۆ تەحەددی.

با ئێستا لێت بپرسم:

ئەگەر هزر ئەم هێزەی هەبێ، ئەگەر بیرکردنەوەی سەلبی فایلە ئەقڵیە سەلبیەکان دەکاتەوە و دەبێتەهۆی نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکان و حاڵەتەکانی تەلاق و کەساسی و لەدەستدانی دەرفەت و






شکست و دووربوون لەخوای پەروەردگار، ئەگەر بەفیعلی ئـەوە راسـتە،

ئایا:

- بۆچی زۆرینەی خەڵك بیر لەهزرگەلی سـەلبی دەکەنـەوە و دەبنـەهۆی سەرگەردانیان؟

- بۆچی زۆرینەی خەڵك بیر لەهزرگەلی سەلبی دەکەنەوە و دەبێتە هـۆی نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکان بۆیان؟

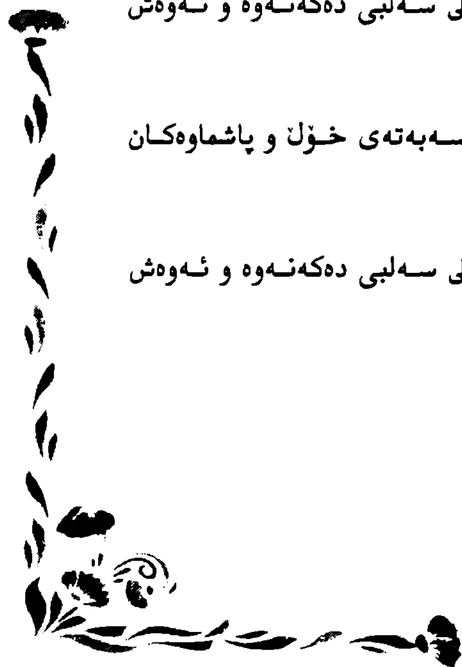
- بۆچی زۆرینەی خەڵك بیر لەهزرگەلی سەلبی دەکەنەوە کە کامـەرانیان دەدزێ؟

- بۆچی زۆرینـەی خـەڵك بـیر لەهزرگـەلی سـەلبی دەکەنـەوە و ئـەوەش لەبەدەستهێنانی ئامانجەکانیان دووریاندەخاتەوە؟

- بۆچی زۆرینـەی خـەڵك بـیر لەهزرگـەلی سـەلبی دەکەنـەوە و ئـەوەش ئازاریان دەدات؟

- بۆچـی خـەڵك خـۆراکی زەینیـان لـە سـەبەتەی خـۆڵ و پاشماوەکـان هەڵدەبژێرن؟

- بۆچی زۆرینـەی خـەڵك بـیر لەهزرگـەلی سـەلبی دەکەنـەوە و ئـەوەش لەخوای پەروەردگاریان دووردەخاتەوە؟!






- بۆچـی خـەڵك بـیر لەهزرگـەلێك دەكەنـەوە وایانلێـدەكات جۆرێـك هەڵـسوكەوت بكـەن رەنگـە هـۆی سـەرگەردانیان بـێ لـەدونیا و دوارۆژیشیاندا؟

- بۆچـی؟ ... و بۆچـی؟ ئایـا ئـەوە نابێتـەهۆی پرسـیار و جێگـاری سەسورمان؟!!

كـە بڕیارمـدا كتێبـی (هێـزی بیركردنـەوەی ئیجـابی و كـردەی ستراتیژی) بنووسم، دەبوو بەدووی هۆكاری كاروبارەكانـدا بگـەڕێم تـاكو هێزی مەعریفەتت پێبدەم، خەڵكانێكم لە كەسایەتی و رەگـەز و چـین و كار و فرمانی جیاواز بینی، هەمان ئەم پرسیارانەم لێدەكردن:

١. ئایا دەتەوێ كامەران بی؟ وەڵام: بەڵێ.

٢. ئایا دەتەوێ سەركەوتووبی، سەركەوتنێكی ماوە درێژ و بەردەوام؟ وەڵام دیسان بەڵێ بوو.

٣. ئایا دەتەوێ لەڕووی ماددیەوە سەربەخۆ بی؟ وەڵام: بەڵێ.

٤. ئایا دەتەوێ لەڕووی پیشەییەوە سەربەخۆ بی؟ وەڵام: بەڵێ.

بەردەوام بووم لەپرسیارگەلی لەمجۆرە، پاشان لـە كەسـانێكم پرسـی: ئایا تۆ بەڕاستی كامەران و سەركەوتوو و هاوسەنگیت، لەڕووی ماددی و مەعنەوی و پیشەییەوە سەربەخۆی....هتد. جێی سەرسامی بـوو كـەمتر لـە ١٠٪ی ئـەو كەسـانەی چـاوم پێیانكـەوت بـە فیعلـی كامـەران و






ســـەرکەوتوو بـــوون لەژیانیانـــدا... زانکـــۆی "[illegible]
یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە ئاکامی توێژینەوەیەکیدا وتی: [illegible] ٣/
لەجیهاندا ئەوانەن کـە هاوسـەنگ و کامـەران دەژیـن. ڕێژەکـەی [illegible]
دەمێنێتەوە تەنها بە قسە ئاواتی بۆ دەخوازن، نەك بـە کـردار، چـونکە
هزرە سەلبیەکانیان لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانیاندا ڕێگریان دەبێ.

لـەم بەشـەدا یـانزە هۆکـاری سـەرەکی دەبینـی کـە بوونەتـە هـۆی
بیرکردنەوەی سـەلبی بۆ خەڵك و دووری خستوونەتەوە لە ئامانجـەکانیان
و فاکتەری تەحەددیەکانی ژیانت... زانینی ئەو هۆکارانە ئاسۆت فراوان
دەکات، یارمەتیت دەدات خۆت پڕچەك بکـەی بـە زانـین و زانیـاری،
ئیمامی عەلی (ڕەزای خوای لێبێ) وتویەتی:

"مەعریفە ڕۆشنایی دڵە، زانست چرای ئەقڵـە و لەهـەر ئەزموونێکـدا
ئامۆژگاریەك هەیە".

با پێکەوە لـە گەشـتەکەماندا بـەردەوام بـین،
"هیزی بیرکردنەوە" و هۆکارەکانی بیرکردنـەوەی
سەلبی ئاشکرا بکەین:




هۆکارەکانی بیرکردنەوەی سەلبی

١. دووربوون لەخوای پەروەردگار:

ژیـانی مـاددیی و ئـەو کێبڕکـێ بـەهێز و گۆڕانـە خێرایەی لە دەوربەرمان دەیانبینین وەهایان لە زۆرێـك لە خەڵك کردووە لەگەڵ تەحەددیەکانـدا سـەرگەردان بن و لەخوا دووربکەونەوە، جا دەرکی بکەن یان نا...

لـە مۆنتریـاڵ هاوڕێیـەکم هەیـە کـاری کـڕین و فرۆشـتنی خانوبـەرە دەکات،بە فەزڵی پەروەردگار توانی سامانێك پێکەوەبنێ بەئەنـدازەی دە ملیۆن دۆلار، هەموو ژیانی لەدەوری پارەو سامان دەسوڕایەوە و تائەوپـەڕ لـەهۆکارە رۆحیـەکان دووربـوو و زمـانی سـەرەکیی وەبەرهێنانـەکان و خانوبەرە و کڕین و فرۆشتن بـوو، بـۆ تـەنها جـارێکیش لـێم نەبیـستبوو باسی فەزڵی خوا بکات بەسەریەوە!!

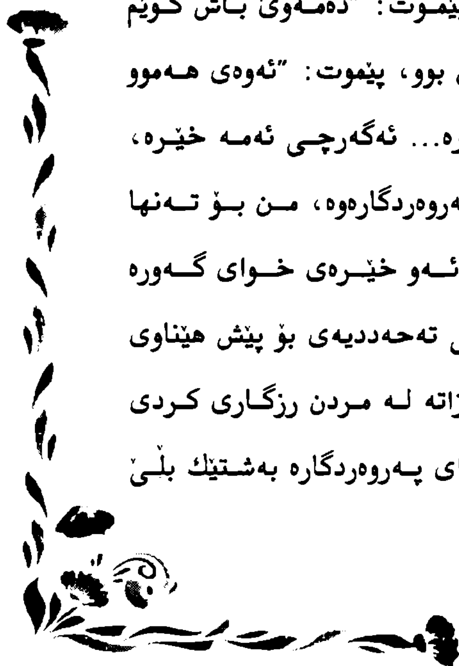
رۆژان تێپـەڕین و سـەرقاڵی گەشـتەکانم بـووم بـەدەوری جیهانـدا و ماوەی ساڵێك نـەمبینی... پرسیارم لەبارەیـەوە کـرد زانـیم توشـی سـنگ تووندبوونێکی توند بووە، وەختبووە بەهۆیەوە ژیانی لەدەستبدات، بـەڵام






خـوای پـەروەردگار بەپـشتیوانی خـۆی رزگـاری کرد... چووم بـۆ سەردانی، بەچاوانی پڕ ئەسرینەوە تەماشـای کـردم و وتـی: "دەزانـی ئیـبراهیم! هـۆی بـوونم لـە نەخۆشـخانە ئەوەیـە کـە هـەموو پـارە و سامانەکەمم خستە پرۆژەیەکی گەورەوە و هەموویم لەدەستدا، ئێستا هیچ شتێکم نییە، بەرگری ئەم کۆستەم نەگرت و توشی جەڵتەیـەکی بـەهێز بـووم... پزیـشکەکانی ئێـرە زۆر نایـابن، نەشـتەرگەریەکەم زیـاتر لـە ١٤کاتـژمێری خایانـد، وەلێ دواجـار توشـی ئیفلیجـی بەشـی راسـتی جەستەم بووم".

لێی نزیك بوومەوە و لێمپرسی: "لەوەی روویدا چی فێربووی؟" وتی: "پێداگری زیاتر لە مامەڵە ماددیەکانمدا بکەم، بەتایبـەت لەهەڵبـژاردنی ئەو خەڵکانـەی کـارم لەگـەڵ دەکـەن". پێمـوت: "دەمـەوێ بـاش گـوێم لێبگری و تا تەواو دەبم پێم نەبڕی". قایل بوو، پێموت: "ئەوەی هـەموو ئەم خێرەی پێـداوی، خـوای پـەروەردگارە... ئەگەرچـی ئەمـە خێـرە، بـەلاّم تاقیکردنەوەیەکیـشتە لەلایـەن پـەروەردگارەوە، مـن بـۆ تـەنها جـارێکیش لـێم نەبیـستووی بەرامبـەر ئـەو خێـرەی خـوای گـەورە پێیبەخشیوی سوپاسی بکەی... ئەم حاڵی تەحەددیەی بۆ پێش هێناوی تاکو لێی نزیك بیتەوە... باش بزانە ئەو زاتە لـە مـردن رزگـاری کـردی نەك پزیشکەکان و کارامەییان، ئەوە خـوای پـەروەردگارە بەشـتێك بڵـێ






ببـە دەبـێ و هـەر ئـەو رزگـاری کـردی، کەچـی هێشتا بیرکردنـەوەت دونیاییە و بڕوات وایـە چارەسـەر لـە شـتە ماددیـەکان و وەبـەرهێنان و زانست و تەکنەلۆژیادایە ! ! "

پاشان بەمیهرەبانیەوە دەستەکانم خستە سەر دەستی و پێموت: "ئایا کاتی ئـەوە نـەهاتووە سوپاسـی خـوای پـەروەردگار بکـەی، کـاتی ئـەوە نەهاتووە لێی نزیك بیتەوە و پشتی پێببەستی و لێـی بترسـی و بیکەیتـە یەکـەمین بایەخـدانی ژیانـت؟" پێیـوتم: "وادیـارە بەڕاسـتی لـەخوا دوورکەوتومەتـەوە، بـەڵام تـۆ لـەو بڕوایـەدای ئـەوەی روویـدا بـەهۆی دووریمەوەیە لەخوای پەروەردگارەوە؟". پێمـوت: "بـەبێ هـیچ گومانێك خوا خۆشی دەوێی بۆیـە خـستویتیەتە ئـەم تەحەددیـەوە تـاکو دەرگـای لێنزیکبوونەوەیت بۆ بکاتەوە"...

هاوڕێکەم بەکوڵ گریا و وتی: "کە لێرە دەرچوم دەبمە مرۆڤێکی تـر و پتر لەخوای پەروەردگار نزیك دەبمەوە". پێمـوت: "ئایـا گرەنتـی دەدەی لێـرە بـچیتە دەرەوە؟ گرەنتـی دەدەی بـۆ سـاتێکی تـر بـژیت؟" وتـی: "نەخێر"، پێموت: "کەواتە بۆ نزیکبوونـەوەت لـە پـەروەردگار چـاوەڕێ مەکە تا لێـرە دەچـیتە دەرەوە؟ هـەر ئێـستا دەسـت پێبکـە، بـا پێکـەوە سورەتی "الفاتحە" بخوێنین و سوپاسی پەروەردگار بکەین". "فاتحە"مان خوێند و سوپاسی خوامان کرد... ئـەو پێیـوتم: "ماوەیـەکی دوورودرێـژە



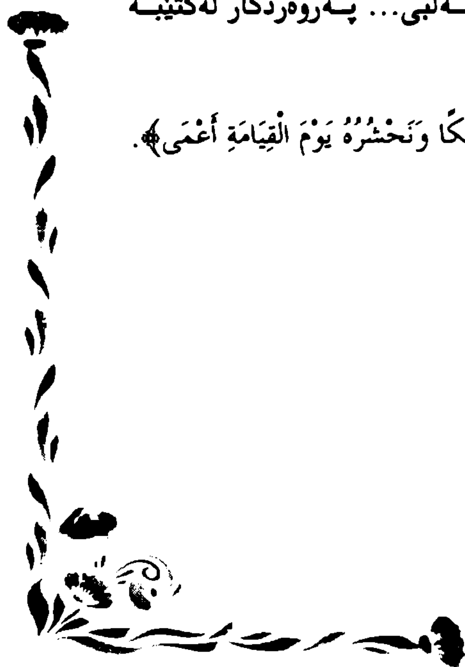




هەستم بەم ئارامیە نەکردووە"، وتم: "ئەوە ئەو هەستەیە کە لەگەڵ خوای پەروەردگاردا بی هەستی پێدەکەی".

ئایا کەسێك دەناسی ژیانی بریتی بێ لە زنجیرەیەك لە کێشە و ناڕەحەتی و ئاستەنگ، هەر کە لەکێشەیەك دەردەچێ دەچێتە کێشەیەکی ترەوە؟ ئەگەر وەڵامەکەت بە "بەڵێ"یە، ئایا دەزانی هۆکاری سەرەکی لەوەدا چییە؟ بەدڵنیاییەوە دووریەتی لەخوای پەروەردگارەوە... باوەڕداری راستەقینە پشت بەخوا دەبەستێ و پارێزکاریی دەکات و لەخۆشی و ناخۆشیدا سوپاسگوزاری دەبێ و هەرگیز دەست هەڵناگرێ لە نزیکبوونەوە لێی... وەلێ ئەو کەسەی لەخوا دووردەکەوێتەوە، گەورەترین خواست و ئامانجی دەبێتە دونیا، ژیانی قورس و ناڕەحەت و لێوان دەبێ لە کار و مەسەلەی سەلبی... پەروەردگار لەکتێبە پیرۆزەکەیدا دەفەرموێ:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾.





٢. بەرنامەڕێژی پێشوو:

ئایا دەربارەی ئەم ئەزموونەت بیستووە:

کەسێك ویستی ئۆتۆمبێلەکەی بئاژوێ، هەموو شتێکی ئاسایی ئەنجامدا و پەستانی خستە سەر پێ-بەنزین، بەڵام ئۆتۆمبێلەکە لەجێی خۆی نەجوڵا، زیاتر پەستانی خستە سەر پێ-بەنزین و ئۆتۆمبێلەکە هەر نەجوڵا... لەدواییدا بینی کە (هاندبرێك)ەکەی بۆ سەرەوە راکێشراوە!!

بەرنامەڕێژی سەلبی پێشوو بە "هاندبرێك" دادەنرێ، تۆ چەند هەوڵ دەدەی بۆ پێشەوە بڕۆی، ئەو بۆ دواوە راتدەکێشێ یان واتلێدەکات لەجێی خۆتدا بوەستی و نەتوانی بجوڵێی. وەك پێشتر وتمان ئێمە لەجیهانی دەرەکیەوە بەرنامەڕێژ بووین... گرنگە بزانین لە یەکەمین حەوت ساڵی تەمەنماندا ٩٠٪ی بەها چەسپاوەکانمان پێکهاتوون کە لەدایك و باوك و ژینگەی خێزانی و ژینگەی کۆمەڵایەتی و خوێندنگا و هاوڕێیانەوە بەدەستمان هێناون.

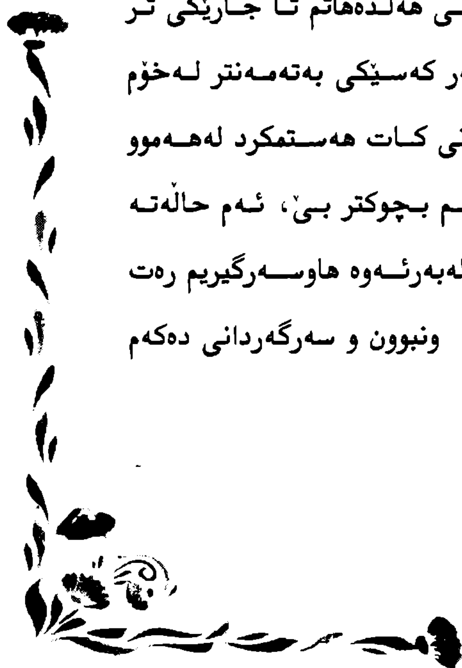
ئەگەر بەرنامەڕێژیمان لەو حەوت ساڵەی یەکەمدا سەلبی بوو، ئەوە بەتوندی کاردەکاتە سەر سەرجەم لایەنەکانی ژیانمان... بۆنمونە لەو شتانەی رەنگە مرۆڤی لەسەر بەرنامەڕێژ بووبێ هەوڵنەدانیەتی بۆ ئەنجامدانی هەر گۆڕانێك بەو پاشاوەی دەبێتەهۆی شکست، بۆیە




دەبینین لەهەر گۆڕانێك هەڵدێ تا ڕووبەڕووی شکست نەبێتەوە. ئەگەر کەسەکە وەها بەرنامەڕێژ بوو کە دەبێ شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی تر بە توڕەبوون و دەنگی بەرز بێ، ئەم بەرنامەڕێژیە لە مامەڵەکردنی لەگەڵ خەڵکدا ڕەنگ دەداتەوە.

لە دیدەنگەکەمدا چاوم بەخەڵکێکی زۆر کەوتووە سکاڵا لەدەست ڕابردوو دەکەن کە ژیانیانی تێکشاندووە!!

خانمێك لە چلەکانی تەمەنیدا هات بۆ چاوپێکەوتنم لە دیدەنگەکەم لە مۆنتریال، لە حاڵەتێکی زۆر خراپدا بوو و وەك منداڵێك کە دایکی لەدەستدابێ دەگریا! لێمپرسی چی وایلێکردووە ئەو هەستەی هەبێ؟ وتی: "کاتێ تەمەنم چوار ساڵان بوو دایکم بەتوندی لێیدام و ئەوەش بووەهۆی ئەوەی لێی بترسم، بەردەوام لێی هەڵدەهاتم تا جارێکی تر لێمنەدا، کە گەورەبووم خۆم بینیەوە لەهەر کەسێکی بەتەمەنتر لەخۆم ڕادەکەم و دووردەکەومەوە. بەتێپەڕبوونی کات هەستمکرد لەهەموو کەسێك هەڵدێم تەنانەت ئەگەر لەخۆشم بچوکتر بێ، ئەم حاڵەتە بەدرێژایی ژیان لەگەڵم بوو، هەر لەبەرئەوە هاوسەرگیریم ڕەت کردەوە... ئێستا تەواو تەنیام، هەست بە ونبوون و سەرگەردانی دەکەم و نازانم چی بکەم"!!






[illegible] لە بەرنامەڕێژی پێشوو کە چۆنچۆنی بووەتە هۆی [illegible] و کێشەگەلی دەروونی.

[illegible] کاتێ لە (بلانۆ- دالاس- تەکساس) بووم لە [illegible] ەکانی ئەمریکا، وانەیەکم دەربارەی "هێزی [illegible]" پێشکەش دەکرد، خانمێك بەگریانەوە هات [illegible] تووشی نەخۆشی (ئەنۆریکسیا نیرفوزا) [illegible] کات خۆی زۆر بە قەڵەو بزانێ تەنانەت ئەگەر لاوازیش [illegible] لە خواردن دەترسێ و هەر [illegible] شتێك لە گەدەی دەکات تاکو [illegible] قەڵەوتر بێ!!

کاتێ ئەو خانمە لاوە هاتەلام، بینیم وەك مۆمیاییەك وایە!! بارستایی لە ٤٠کیلۆگرام زیاتر نییە، تەواو لاوازە، وەختە ئێسك لە روخسار و لەشیەوە بێتەدەرێ!! لێمپرسی لەکەیەوە ئەم هەستەی هەیە، وتی: "نزیکەی چوارساڵە... کاتێ تەمەنم شانزە ساڵ بوو، سەردانی یەکێك لەهاوڕێیانم کرد کە دایکی پسپۆڕە لەڕژێمی دابەزاندنی کێش و خۆراك خواردن، ئەو پێیوتم: زۆر قەڵەوم، پێویستە پەیرەی سیستمێکی دروست بکەم تاکو وەك ئەو ئافرەتە قەڵەوانەم لێ نەیەت کە توانای جوڵەیان نییە، پێموتم ئەگەر قەڵەوبم کەسێك نابینمەوە هاوسەرگیریم









لەگەڵ بکات و لەژیانمدا تەنیا دەبم!! هەر لەو ڕۆژەوە پەناگیرم لە خواردن کرد، بەردەوام وشەکانی ئەو ئافرەتەم لەبیرمانە کە بەبەهێزی بەگوێیدا دام و لەگەڵ تێپەڕبونی کاتدا توشی ئەو نەخۆشیە بووم، بەڕادەیەك کە بەهۆی زۆر لاوازیمەوە سێ جار لە نەخۆشخانە کەوتوم".

دواتر ئەلبومی وێنەکانی بەر لە تووشبوون بەنەخۆشیەکەی پێشاندام، کچێکی زۆر جوان و تەندروست باش بوو، بەڵام ئەو بەرنامەڕێژیەی لەڕابردوودا لێی دروستبوو، وایلێکردبوو هێزەکانی سەلبی بن، بەڕادەیەك کە وەختەبوو لەناوی ببات.

ئەمەش نمونەیەکی ترە لەهێزی بەرنامەڕێژی پێشوو، دەریدەخات چۆنچۆنی بەرنامەڕێژی پێشوو لە بەهێزترین هۆکارەکانی بیرکردنەوەی سەلبیە.






٣. نەبوونی ئامانجگەلی دیاریکراو:

بەڕای من خەڵك پێنج جۆرن:

جۆری یەكەم: كەسانێك هەن نازانن چیان دەوێ:

ئەمجۆرەی خەڵك ژیانیان وەك گەڵای درەختێك بەسەر دەبەن كە (با) بۆ هەر شوێنێكی بوێ دەیانجوڵێنێ، بەردەوام سكاڵا دەكەن: ژیان زۆر نارەحەتە و دەرفەتی كار نییە و زۆرینەی دەوڵەمەندەكان ساختەكارن و تەنها بەخت هۆكاری باری ماددی و دەروونی و تەندروستیانە!!

ئەم جۆرە لە خەڵك بۆ پێشكەوتنیان لە ژیاندا هیچ شتێك ناكەن، ناخوێننەوە و گەشە بە ئەزموون و كارامەییان نادەن، هیچ شتێكی ئیجابی بۆ پاراستنی تەندروستیان ناكەن، زمانی بنەڕەتیی ئەم كەسانە سكاڵای بەردەوامە.

جۆری دووەم: دەزانن چیان دەوێ، بەڵام هیچ كارێك ناكەن بۆ بەدەستهێنانی خواستەكانیان:

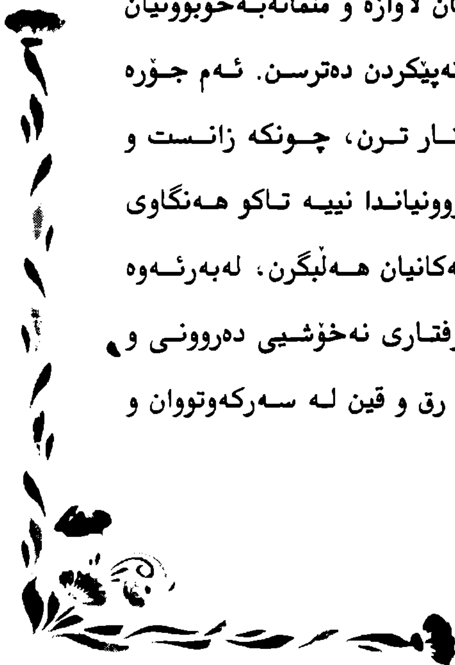
ئەم جۆرە لە خەڵك زانیاری تەواویان هەیە بە ئامانجەكانیان و ئەوەی بەدیاریكراوی دەیانەوێ، بەڵام هیچ هەنگاوێكی ئیجابی بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەكانیان هەڵناگرن. ئەمجۆرە لەڕووی دەروونیەوە




لـەجۆری یەکـەم گرفتـارترن، چـونکە جـۆری یەکـەم شـتێك دەربـارەی ئامانجـەکان نـازانن، وەلێ جـۆری دووەم زانیاریـان هەیـە و کارێـك بـۆ بەدەستهێنانیان ناکەن، دەبینی بەراورد لەنێوان خۆیـان و ئـەوانی تـردا دەکـەن، لۆمـەی بـەختی خـراپ دەکـەن کـە لەژیانـدا یاوەریانـە... رەخنەگرتن و لۆمەکردن زمانی بنەڕەتی ئەم جۆرەی خەڵکە.

جۆری سێیەم: دەزانن چیان دەوێ و ئامانجگەلی دیاریکراویشیان هەیە، **بەڵام متمانەیان بە تواناکانیان نییە:**

ئەم جۆرە لە خەڵك بە تەواوی دەزانن چیان دەوێ و کەی دەیانەوێ و چـۆن دەتـوانن بەدەسـتی بێـنن، بـەڵام لـەو بـاوەڕەدا نـین دەتـوانن بەدەستی بێنن، ڕێزخـۆ و وێنـەی خودیـان لاوازە و متمانەبـەخۆبوونیان وەك ئەوەیە هەر نەبێ، لە شکست و گاڵتەپێکردن دەترسـن. ئـەم جـۆرە لـە خـەڵك لـە دوو جۆرەکـەی تـر گرفتـار تـرن، چـونکە زانـست و مەعریفەیان پترە، بەڵام ئازایـەتی لـە دەروونیانـدا نییـە تـاکو هـەنگاوی ئیجـابی بـەرەو بەدەسـتهێنانی ئامانجـەکانیان هـەڵبگرن. لەبەرئـەوە لەخەڵك دوورکەوتنەوەیان لاپەسەندە و گرفتـاری نەخۆشـیی دەروونـی و جەستەین، زمانیشیان سەلبیە و لێوانە لە رق و قین لـە سـەرکەوتووان و سکاڵاکردن لەدەست باری دەروونیان.






جۆری چوارەم: بە دیاریکراوی دەزانن چیان دەوێ، بەڵام سەلبیانە بەجیهانی دەرەکی کاریگەر دەبن:

ئەم جۆرە لە خەڵك باش دەزانن چیان دەوێ و ئامانجگەلی دیاریکراویان هەیە و پلانکێشی ورد دەکەن، بەڵام کەسێتیان لاوازە، بەخێرایی بە را و بۆچوونی ئەوانی تر کاریگەر دەبن و دەبێتەهۆی گۆڕینی پلانەکەیان لە دەستەبەرکردنی ئامانجەکانیاندا، هەربۆیە دەبینی توانا و کارامەییەکانیان بەکارناهێنن، زۆر پێش ناکەون و تەنها کەمێك لە ئامانجەکانیان بەدەستدێنن. میزاژیان گەرمە و هەمیشە سکاڵا لە دەوروبەریان دەکەن و بەدبەختی رادەگەیەنن و رقیان لە خەڵك دەبێتەوە. زمانیان سەلبیە و متمانەبەخۆبوونیان لاوازە، کەچی واز لە دەرفەتدان بە ئەوانی دی ناهێنن دەست لە ژیانی تایبەتیان وەربدەن، ئەمەش دەبێتەهۆی بەردەوامهەستکردنیان بە لاوازی.

جۆری پێنجەم: کەسانێك دەزانن چیان دەوێ و بە بەهێزیەوە لەدوای ئامانجەکانیانەوە دەڕۆن تا بەدەستی دێنن:

ئەمجۆرە لەخەڵك بەتەواوی دەزانێ چی دەوێ، پلانکێشی بۆ ئامانجەکانی دەکات و بەهەموو هێزیەوە بەدوایدا دەڕوات و دەستی لێ هەڵناگرێ تا بەویستی خوا بەدەستیان دێنێ. ئەم جۆرە یاسای گەڕانەوە باش دەزانێ کە دەڵێ: "ئەوەی بیری لێدەکەیتەوە و ئەنجامی دەدەی

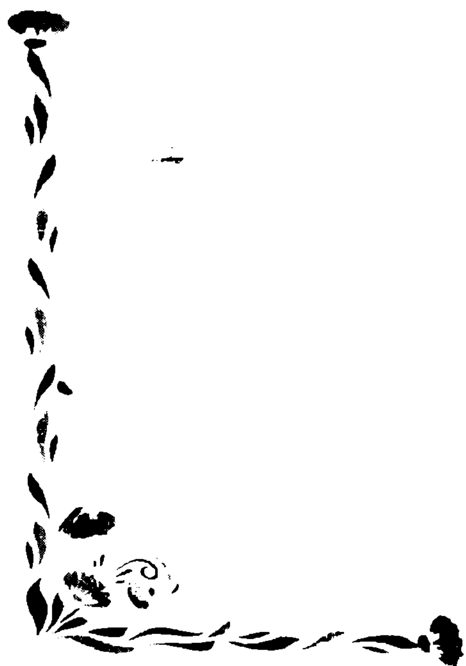





لەهەمان جۆر بۆت دەگەڕێتەوە". هەر بۆیە ئەم کەسانە ئامانجەکانیان دەستەبەر دەکەن و لە خەونەکانیاندا دەژین.

نەبوونی ئامانجی دیاریکراو لەژیاندا وا لە مرۆڤ دەکات ئەو توانایانەی خوای گەورە پێیبەخشیوە نەیانخاتە بواری کارکردنەوە، ئەم کەسانە لە سەرگەردانی تەواو و دڵەڕاوکێ لە داهاتوو دەژین.

ئەو کەسەی ئامانجی نەبێ لەنێو تاریکیدا بێ سەروشوێن دەبێ و مانایەك بۆ ژیانی نابینێتەوە، ئەوەش دەبێتەهۆی لەدەستدانی پەرۆشی و لاوازی کەسێتی و وایلێدەکات بەرکەوتەبێ بە مەسەلەگەلی سەلبی و تەحەددیەکانی ژیان.






٤. رۆتینی سەلبی:

ئایا لەکەسێکت بیستووە سکالاَ لە رۆتینی ژیانی بکات؟

تۆ خۆت هەستت کردووە ئەو رۆتینەی تێیدا دەژیت قایلت ناکات؟

لە سروشتی مرۆڤە بەدووی ئاسایش و دەستەبەریی ژیانیدا دەگەڕێ، تاکو مانەوە بۆخۆی دابین بکات، لەبەرئەوە ناوچەیەك بۆ خۆی دروستدەکات کە زانای بەناوبانگ "د.کارل یونگ" ناوینیاوە "ناوچەی ئاسایش و ئارامیی"...

ناوچەی ئاسایش و ئارامی ئەو ژینگەیەیە کە مرۆڤ بە ئاسایش و ئارامیی تێیدا دەژی، ئەم ناوچەیە لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێ، ئەوانیش: (ئەو جێگایەی تێیدا دەژی، ئەو کارەی پێی دەژی، ئەو کەسانەی لەگەڵیان دەژی)...

ئەلبیرت ئەینشتاین وتویەتی: "مرۆڤ هەست بە ئاسایش (أمان) دەکات کاتێ جێگایەك دەبینێتەوە تێیدا بژی و پیشەیەکیش پێی بژی و کەسانێکیش خۆشی بوێن و لەگەڵیان بژی"... لە فەلسەفەی دێرینی هینددا پەندێك هەیە دەڵێ: "ئەگەرماڵێکت دیتەوە تێیدا بژیت ئەوە خۆشبەختی، ئەگەر شتێکت دۆزیەوە لەسەری بژیت ئەوا زیرەکی، ئەگەر کەسێکت دیتەوە بەخۆشەویستیەکی ئاڵوگۆڕەوە لەگەڵیدا بژیت،






ئەوا تۆ کامەرانی. ئەگەر هەموو ئەمانەت هەبوو، لە دەوڵەمەندترین دەوڵەمەندەکانی".

هەریەکەمان لە رۆتینێکی تایبەتدا دەژین، لەژینگەیەکی خێزانی و کۆمەڵایەتی و پیشەیی دیاریکراو، هەریەکەمان ئەگەر گۆڕانێك لە ژیانماندا روویدات هەست بە نائارامی دەکەین، لەبەرئەوەیە هەموو مرۆڤێك پێداگری دەکات ناوچەیەکی ئارام (أمان)ی هەبێ وایلێبکات گرەنتیدەری مانەوەی بێ، بەڵام دەشێ ئەو ناوچەیە بگۆڕێ بۆ رۆتینی سەلبی کە کاردانەوەی لەسەر کەسەکە هەبێ و وایلێبکات لە چوارچێوەی هاوسەنگی دەربچێ.

رۆتینی سەلبی واتە کەسەکە لەهەموو ساتێکی ژیانیدا هەمان شت بەهەمان شێوە ئەنجام دەدات، بەبێ هیچ گۆڕانێك! کەسەکە لەخەو هەڵدەستێ و قاوە دەخواتەوە و نانی بەیانی دەخوات و پاشان بۆ کار دەچێ، هەمان ئەو شتە دەکات کە دوێنێ و ساڵی رابردوو ئەنجامی دەدا، دواتر دەگەڕێتەوە ماڵەوە بۆئەوەی هەمان شت بکات و لەم گێژاوی رۆتینەدا بەردەوام دەبێ تا وایلێدێ هەستبکات هیچ مانایەك بۆ ژیانی نەماوەتەوە. ئایا تۆ پێشتر ئەم هەستەت هەبووە؟

لە زۆرترین ئەو هۆکارانەی مرۆڤ کامەران دەکات ئەوەیە هەستبکات بەدەستدێنێ و گەشەدەکات و پێشدەکەوێ. پەنجا میوانخانە






لەمیوانخانە پێنج ئەستێرەییەکان لە کەنەدا لێکۆڵینەوەیەکیان دەربارەی پێداویستیەکانی مرۆڤ کرد تاکو یارمەتیان بدات لە کێشکردنی ژمارەیەکی زۆرتری میوان، هەروەها هاندانی کارمەندان بە ئامانجی بەرهەمی زیاتر... ریزبەندی پێداویستیەکان بەمجۆرە بوو: "مانەوە- دابینکردن- خۆبەئەندام زانین (ئینتیما)- سەربەخۆیی کەسێتی- خۆشەویستی- رێزلەخۆگرتن- دەستکەوت (إنجاز)- گۆڕان- مانا".

بەدەستهێنان یان دەستکەوت "إنجاز" لە پایەی شەشەمی پێداویستیەکانی مرۆڤدایە. لەو راپۆرتەدا کە پسپۆڕان دەربارەی لێکۆڵینەوەکە نووسیان هاتووە: بەبێ دەستکەوت و بەدەستهێنان مرۆڤ هەست ناکات ژیانی مانایەکی هەبێ، ئەوە هۆیەکی گۆڕینی بەردەوامی کارمەندانە و زیانی گەورەشە بۆ میوانخانە... لەڕووی دەروونیشەوە لە هۆکارە بلاوەکانی خۆکوشتنە، بەتایبەت لەنێو لاواندا کە هەست بە سەرگەردانی و تەنیایی دەکەن و دەروازەیەك نابیننەوە بۆ دەرچوون لە حاڵەتەکەیان تەنها بە خۆکوشتن نەبێ.

ئەو کەسەی لە رۆتینێکی سەلبیدا دەژی، هەستی بایەخدان بە کارەکەی و هەموو شتێکی لەدەستدەدات و هیچ چێژێك لە گۆڕان نابینێتەوە و توشی خەمۆکی دەبێ!!






رۆژێك پیاوێكی كار لە یـەكێك لـە خولەكانـدا پێیـوتم: "د.إبـراهیم! بەفەزڵی خوا من مرۆڤێكی سـەركەوتووم، لـەڕووی مـاددی و پیـشەیی و خێزانیشەوە، بەڵام هەست بە كامەرانی و ئاسوودەیی ناكـەم و دەمـەوێ یارمەتیم بـدەی!" پرسـیارم لەشـێوازی ژیـانی كـرد، وتـی: "رۆتینێكـی كوشندە، زیاد لە ١٠ساڵە هەمان شت دووپات دەكەمەوە!"، لێمپرسـی: "بۆچی گۆڕانێكی ئیجابی ئەنجام نادەی هەستی كامەرانیت پێبـدات؟"، وتی: "هەوڵمدا، بەڵام هەستم بە دڵەڕاوكێ و ترس لە شكست كرد".

ئەمـە نمونەیـەكی سـادەیە دەربـارەی رۆتینـی سـەلبی كـە لەهـەمان جۆری خۆی گەشە دەكات بەهۆی بیركردنەوەی سـەلبیەوە.






٥. كاریگەرییە ناوەکیەکان:

لەگەورەترین ئەو تەحەددیانەی مرۆڤ لەژیانیدا رووبەروویان دەبێتەوە تەحەددیەکانیەتی لەگەڵ خودی خۆیدا. واتە ئەم تەحەددیانە لە جیهانی دەرەوە روونادەن (لەکەسەکانەوە یان شوێنەکان یاخود ئەشتەکان)، بەڵکو بەهۆی تەحەددی و کاریگەریە ناوەکیەکانەوە روودەدەن. لەمەترسیدارترین ئەو کاریگەریانەش قەبوڵکردنی خودییە، چونکە لەسەرکەترین هۆکارەکانی بەدبەختیە کە رەنگە مرۆڤ هەستی پێبکات.. با ئەو رووداوەت بۆ بگێرمەوە کە لەتەمەنی ١٥ساڵیدا بەسەر کچێک بە ناوی (کساندرا) دا هات:

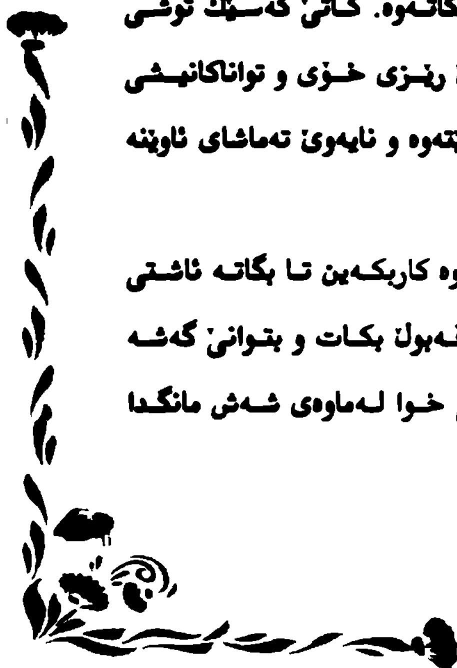
یەکێک لە پیاوانی کاری ناسراو لە مۆنتریال پەیوەندی پێوەکردم و داوای وادەیەکی بەپەلەی لێکردم، چونکە مەسەلەکە پەیوەستە بە داهاتووی کچەکەیەوە. چاوەکانم بەیەکتر کەوت و پیاوەکە پێیوتم: کارەساتەکەم زۆر گەورەیە دکتۆر! (کساندرا)ی کچم توشی وەسوەسەیەك بووە وایلێکردووە لوتی خۆی زۆر بە گەورە ببینێ، بۆ ماوەی سێ ساڵە لەم حاڵەتەدایە. لەم ماوەیەدا سێ نەشتەرگەری لوتیم بۆ کردووە، بەڵام بێ سوود، تا ئەکوو ئێستاکەش خۆی قەبوڵ ناکات و لەحاڵەتی هەڵدێ. واری لەقوتابخانە هێنا و توشی خەمۆکیەکی توند




بوو و بووەهۆی ئەوەی پێنج جار بچێتە نەخۆشخانەی دەروونی، ئێستا من و دایکی زۆر گرفتاری حاڵی ئەوین و نازانین چی بکەین!!".

داوام لێکرد "ساندرا" ببینم، وادەیەکمان دیاریکرد و خانمە لاوە بچووکەکە هات بۆ دیتنم. بینیم زۆر جوانە، لوتیشی هەر جوانە. کە گەیشت دەمودەست لێیپرسیم: "دکتۆر! هاوڕای لەگەڵمدا کە لوتم زۆر گەورەیە؟". یەکسەر وەڵامم نەدایەوە، بەڵکو ویستم بیناسم و کەشێك لە هۆگریی لەنێوانماندا بخولقێنم تاکو ریشەکانی خودقەبوڵکردنی بزانم. لە میانەی چاوپێکەوتنەکەوە زانیم هۆکاری سەرەکی حاڵەتەکەی ئەوەیە کە زاناکان پێیدەڵێن "قەبولکردنی خود" کە ئەگەر تووشی مرۆڤ بوو وایلێدەکات خۆی و شێوە و ژیانی قەبوڵ نەکات، دەشێ وایلێبکات بۆ خۆ لێ ڕزگارکردنی بیر لە خۆکوشتن بکاتەوە. کاتێ کەسێك توشی خۆقەبوڵ نەکردن دەبێتەوە، وایلێدێ ڕێزی خۆی و تواناکانیشی نەگرێ، بەڵکو زیادلەوە رقی لەخۆی دەبێتەوە و نایەوێ تەماشای ئاوێنە بکات بۆئەوەی خۆی نەبینێ.

پێویست بوو لەگەڵ "ساندرا" پێکەوە کاربکەین تا بگاتە ئاشتی لەگەڵ خۆی و وەك ئەوەی هەیە خۆی قەبوڵ بکات و بتوانێ گەشە بکات و لەژیانیدا پێشبکەوێ. بەفەزڵی خوا لەماوەی شەش مانگدا






"ساندرا" گەڕایەوە بۆ سروشتی خۆی و وەك ئەوەی هەیە خۆی قەبوڵ کرد.

با ئێستا لێت بپرسم:

ئایا وەك تۆ خۆت قەبوڵ دەکەی، یان هەمیشە شتێك لەخۆتدا دەبینی بەدڵت نییە؟ ئایا ڕێزی خۆت و تواناکانت دەگری یان هەستدەکەی لەوانی تر کەمتری؟ ئایا وەك هەیت خۆتت خۆشدەوێ یان مەرجگەلێك بۆ ئەوە دادەنێی؟

وەڵامدانەوەت بۆ ئەم پرسیارە سادانە بیرۆکەیەکت دەداتێ دەربارەی خۆرقەبوڵکردن و چۆنیەتی پەیوەندیت لەگەڵ خۆت و ڕێزلەخۆگرتن و دەتوانی تواناکانت دیاری بکەی.

لەڕاستیدا بەدبەختترینی خەڵك (بەرای من) ئەو کەسانەن کە خۆیان قەبوڵ ناکەن، چونکە ئەوە دەبێتەهۆی زنجیرەیەك تەحەددی بێشوماری ناوەکی کە وادەکات کەسەکە بەشێوەیەکی سەلبی دەربارەی خۆی بیربکاتەوە تا دەیگەیەنێتە توشبوون بە نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکان.

پەروەردگار لە کتێبە پیرۆزەکەیدا دەفەرموێ:

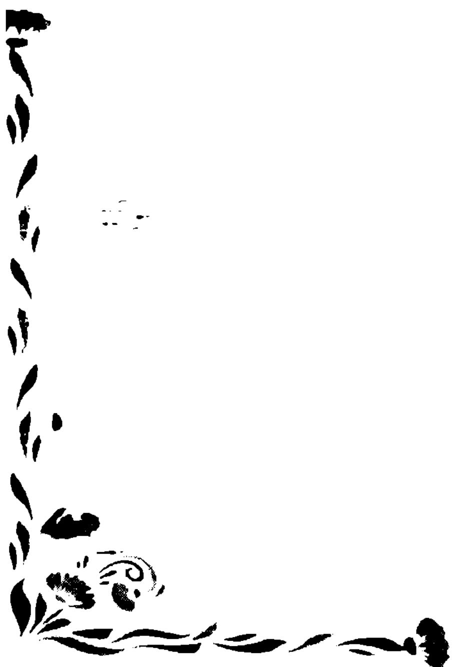
﴿إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.






چونکە وێنەی خودیی و ڕێزخۆ و خودقەبوڵکردن و خود خۆشویستن و متمانەبەخۆبوون و چەمکی خودیی و نمونەی باڵای خودیی، سەرجەمیان لەناخی مرۆڤدا و لە فایلە ئەقڵی و زەخیرەکراوەکانی نێو ئەقڵی پەنهانن کە هۆکاری سەرەکیان کەسەکە خۆیەتی، ئەوەش لەڕێی هزرە سەلبیەکانیەوەیەتی لەبارەی خۆیەوە کە پتر لەجارێك دووپاتی کردووەتەوە و هەستەکانی پێوە پەیوەست کردووە تا بووەتە خوویەك لە خووەکانی و ژیانی پێ دەباتە سەر، ژیانێکی لێوان لە تەحەددی و ناڕەحەتی...

لەبەرئەوە دەبینین کاریگەریە ناوەکیەکانلەهۆکارەکانی بیرکردنەوەی سەلبین کە رەنگە وا لە مرۆڤ بکەن بەدەستی خۆی ژیانی خۆی بکاتە وێرانە.






٦. کاریگەرییە دەرەکیەکان:

لە پەککین- چین لە ئاهەنگی دەرچوونی ناوەندی گشتیدا خانمە مامۆستا وتەیەکی پێشکەشکرد بە ناونیشانی "دزەکانی خەونەکان" و وتی ئەم خۆی بووەتە هۆکاری لەناوبردنی خەونی زۆرێك لە قوتابیان، بەهۆی بوونی رای سەلبی دەربارەی ئامانجەکانیان. داوای لێکردن لێی ببوورن، دواتر داوای لە یەکێك لە ئامادەبوون کرد بەم بۆنەیەوە وتەیەك پێشکەش بکات.

لاوێك کە لەتەمەنی ٢٩ساڵیدا بوو هەستا و دەستی بە قسەکردن کرد و وتی: کاتێ قوتابی ئەم خوێندنگایە بووم، مامۆستاکەمان داوای لێکردین ئامانجی ژیانمان بنووسین، منیش ئامانجەکەم نوسی... ئامانجەکەم ئەوەبوو ببمە بەناوبانگترین ئەکتەر و ناودارترین یاریزانی کاراتی لەجیهاندا. مامۆستاکەم پێیوتم: ئامانجەکەم ناماقوڵ و هیچە... ناشتوانم بۆ دەرەوەی چین بچم بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجەم، بۆیە داوای لێکردم ئامانجێکی تر بنووسم. خەوم لێزڕا و ماوەی مانگێك و زیاتریش تەواو تێکشکام، بەڵام بەفیعلی سەفەرم کرد و وەك قاپشۆر لە یەکێك لە چێشتخانەکانی تەکساس کارم کرد... لەکارەکەم دەریانکردم و بڕیارمدا بخوێنم و مەشق بکەم. وێڕای ئەوەی تەحەددیەکان سەخت بوون، بەڵام خەونەکانم بەدیهێنا... من ناوم "بروس لی" یە!!!






پاشان تەماشای مامۆستاکەیی کرد و پێیوت: من لێت بووراوم و سوپاست دەکەم لەسەر ئەم وتەیەت بۆئەوەی کاریگەرێکی سەلبی نەبی لەسەر لاوان... پاشان پێکەنی و وتی: بۆئەوەی لە دزانی خەونەکان نەبی.

یەکێك لەخەونەکانی منالێم ئەوەبوو ببمە پاڵەوانی میسر لەتۆپی سەرمێزدا، کاتێ ئەمەم بەکەسێك وت لەوانەی رێز و بەهام بۆ دادەنان، پێکەنی و پێیوتم هەرگیز ناگەمە ئەوەی دەمەوێ. زیاد لە دوو سەد یاریزان و پاڵەوانی زۆر بەهێزتر لە من هەن!! هەستم بە بێئومێدی کرد، لەبەرئەوەی چاوڕێی هاندانم لێدەکرد. ئەوە کاریگەرێکی زۆر بەهێز بوو، وایلێکردم بەخۆمدا بچمەوە و بڵێم: ئایا بەڕاستی دەتوانم ببمە پاڵەوان؟ چی لەهەموو ئەو پاڵەوانانەم جیادەکاتەوە... شەوەکەی نووستم و بەتەواوی بێئومێدبووم بەهۆی ئەو کاریگەرەوە کە دەگونجا هۆکاری لەدەستدانی خەونەکەم بووایە، ئەگەر راهێنەرەکەم (محمد الحدیدی)م نەبینیایە (خوا پاداشتی چاکەی بداتەوە) کە هانیدام و مەشقی پێکردم.

لەماوەی کەمتر لە ساڵێکدا بوومە پاڵەوانی میسر، (محمد الحدیدی) کاریگەرێکی ئیجابی بوو و لە بەدەستهێنانی ئامانجەکەمدا یارمەتیدام. ئەو حاڵەتە وایلێکردم پتر بیربکەمەوە، چونکە کاریگەری یەکەم




وەختـەبووواملێبکـات واز لەخەونەکـەم بهێـنم و کاریگـەری دووەمـیش وایلێکردم خەونەکەم بەدیبێنم، هەریەکەشیان کاریگەری دەرەکی بوون و بەتونـدی کاریـان لێمکـرد و وەك ئـەوەی ویـستیان جولاَنـدمیان. زانـیم کاریگەریە دەرەکیەکان کە لەهاوڕێ و نزیکان و هۆیـەکانی راگەیاندنـەوە دێـن، رەنگـە بەبـەهێزی کارمـان تێبکـەن و هەسـتەکانمان بجـولێنن و خەونەکانمان لێ بدزن و وامان لێبکەن بەرکەوتـە بـن بـۆ لەدەستـچوون و بیرکردنەوەی سەلبی.

لەیادمە هەمان حاڵەت روویدا کاتێ بڕیارمدا پەیوەندی بە پەیمانگای میوانخانەکانەوە بکەم. ئەودەمە کاریگەریە دەرەکیەکان زۆر بەهێزبوون و لەهەموو جۆرەکان بوون، لەوانـە گاڵتـەپێکردن و قەشمـەری، وەختـەبوو رام بگۆڕم ، بـەلاَم سـوپاس بۆخـوا کارەکـەمم تـەواوکرد و ئاکامـەکانیش گەورەتر بوون لەوەی پێشبینیم دەکرد. هەمان شێوە روویدا کاتێ بڕیارمدا کۆچ بکەم بۆ کەنەدا، یەکێك لـەهاوڕێیانم پێیـوتم "لـە تونـدی سـەرمادا لـوتم بەردەبێتـەوە". سـەفەرم کـرد و لـوتم بەرنـەبووەوە، بـەڵکو بەپێچەوانەوە درێژتر بوو!

ئێستا با لێت بپرسم: ئایا ئەزموونگەلی لەوجۆرەت بەسـەردا هـاتووە؟ مەبەستم ئەوەیـە ئایـا کەسـێك کـاری تێکـردووی و واتلێبکـات واز لـەو






ئامانجانەت بهێنی کە دەتویست بەدەستیان بێنی؟ یان کەسێك کاری تێکردبی و وایلێکردبی شتێك بکەی نەتەوێ بیکەی.

زۆر بەداخەوە کاریگەریە دەرەکیەکان رەنگە لە گرنگترین فاکتەرەکانی لەدەستدانی ئامانجەکان و بیرکردنەوەی سەلبی بن کە دەبنەهۆی تووشبوون بە سەرجەم نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکانیش. دەگونجێ کاریگەر بی بەکەسێك کە جگەرەدەکێشێ و بریاربدەی وەك ئەو جگەرەبکێشی، یان وەك ئەو مەی بخۆیتەوە یان بەهۆیەوە واز لە ئامانجەکەت بهێنی یان تەنانەت واز لە هاوسەرەکەت بهێنی یان ژنێك بەهۆیەوە هاوسەرەکەی بەجێ بهێڵێ، چەند لەو چیرۆکانە دەبیستین و دەبینین کەسێك بووەتەهۆی کێشە و گرفت بۆ خێزانێك یان هۆکاری شکستی پرۆژەیەك بووە. لەبەرئەوە کاریگەریە دەرەکیەکان، لە کەسانێکەوە بن یان خوێندنەوە یان شتەکان یاخود هۆیەکانی راگەیاندن، دەشێ لە گرنگترین هۆکارەکانی بیرکردنەوەی سەلبی بن.




٧. ژیان لە ڕابردوودا:

کاتێ پرسیارم لە یەکێك لەو مامۆستایانە کرد کە لەسەر دەستیان مەشقم کردووە: "ئەو شتانە چین لەژیانتدا کاریان تێکردووی؟" وەڵامەکەی ئەو زۆر سەیر بوو، وتی: "من ئێستا، لەمکاتەدا، بەم شێوەیە لێرەم، وەلێ رابردوو بەهەموو ئەوەی تێیدا بوو کۆتایی پێهات، من چیرۆکەکانی رابردوو بەکارناهێنم بۆئەوەی کۆمەڵگا قەبوڵم بکات!!". پێموت: "ئەی رابردوو بەشێك نییە لە ژیانمان؟" وتی: "بەڵێ، بەڵام بوو. ئێستا بوونێکی نییە، ئەگەر لەڕابردوودا ژیایت گرفتاری دەبی". پاشان لێم نزیك بووەوە و وتی: "با لێت بپرسم: ئایا ئۆتۆمبێل بەسوتەمەنی مانگی رابردوو دەجوڵێ"، وتم: "نەخێر، بەڵکو بەو سوتەمەنیەی ئەمڕۆ تێتکردووە". پاشان پرسی: "فڕۆکە بەسوتەمەنی مانگی رابردوو دەفڕێ؟" وتم: "بێگومان نەخێر، چونکە بەکارهاتووە و تەواوبووە"، وتی: "دروست وەك رابردوی مرۆڤ، تەنها تاقیکردنەوە و ئەزموون و زانست و کارامەییە، نە زیاتر و نە کەمتر. وەلێ زۆرینەی خەڵك لە رابردوودا دەژین، ئەگەر ئەزموونەکانی رابردوو سەلبی بن ئەوا لە ئێستادا هەست بە خەم و بێزاری دەکەن، ئەگەرچی پێشتریش روویانداوە. خۆئەگەر ئەزموونەکانی رابردوو ئیجابی بوون، کەسەکە بەراورد دەکات لەنێوان ئەو ئەزموونانە و چۆنیەتی بەختەوەر بوونی،



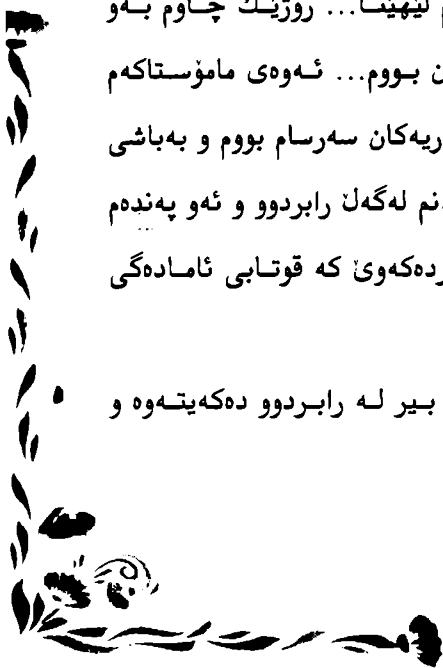



بەراوردی ئەو کاتە دەکات لەگەڵ ئێستایدا، بەو بەراوردکردنە هەستی بێئومێدبوون لەخۆیدا دروستدەکات".

پاشان تەماشای چاوەکانمی کرد و وتی: "ئیبراهیم! مرۆڤ ناتوانێ بەجەستەیەوە لەکاتی رابردوودا بژی، وەلێ دەتوانێ بە هزر و زەینییەوە تێیدا بژی و بەوەش هەمان ئەو هەستانە دایدەگرن کە لەرابردوودا هەستی پێکردوون، ئەگەر سەلبی بوون کەڵەکە دەبن و دەبنە هزرگەلێك لەدژی کاردەکەن... ئەگەر بەڕاستی ویستت کامەران بی، لەکاتی ئێستادا بژی".

وتەی مامۆستاکەم فەلسەفی بوو و لەوکاتەدا بەتەواوی لێی تێنەگەیشتم، بەڵام لەیادم نەکرد و لە یاداشتە تایبەتیەکانمدا تۆمارم کرد و ماوەی سێ ساڵ لەجێی خۆی وازم لێهێنا... رۆژێك چاوم بەو پەندانەدا دەخشاندەوە کە لەژیانمدا فێریان بووم... ئەوەی مامۆستاکەم فێری کردم خوێندمەوە و لە بەهێزی زانیاریەکان سەرسام بووم و بەباشی پێداگریم کرد لەسەر چۆنیەتی مامەڵە کردنم لەگەڵ رابردوو و ئەو پەندەم وەیادهاتەوە کە دەڵێ: "کاتێ مامۆستا دەردەکەوێ کە قوتابی ئامادەگی هەبێ".

ئێستا با لێت بپرسم: ئایا جارجارە بیر لە رابردوو دەکەیتەوە و هەستگەلی سەلبی داتدەگرن؟






زۆرینـەی کێشـەکانی خـەڵك لـە دوو سەرچـاوەوە دێـن "رابـردوو و ئاینده"، دەبینین لەئێستادا هیچیان بوونیـان نییـە... رابـردوو بەهـەموو چاکە و خراپەیەك کە تێیدا بوو تەواو بـوو، ئەگـەر لێـی فێربـووی ئـەوا لێهاتوو بووی لە مامەڵەکردن لەگەڵ ژیان، ئەگەر لێـی فێرنـەبووی ئـەوا خـۆت بـە بەنـدکراوی دەبینیتـەوە لـەنێو ئـەو هەسـتە سـەلبیانەدا کـە هەنووکە بوونیان نییە تەنها لە یادگا (زاکیرە)دا نـەبێ. ئەگـەر بڕیارتـدا لە داهاتوودا بژیت، خۆت لە بەندیخانەی دڵەڕاوکێدا دەبینیتەوە.

با لێت بپرسم:

ئایا دەشـێ لەگـەڵ شـۆفێری تاکسیەك بـڕۆی کـە لـەکاتی ئـاژوتنی ئۆتۆمبێلەکەیدا هەر تەماشای دواوە بکات؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر، بۆچـی؟ لەبەرئەوەی هەر شتێك بێتە پێشەوە پێیدابکـەوێ!! دروسـت وەك ئـەو کەسـەی لـە رابـردوودا دەژی، توشـی پێکـدادان دەبـێ لەگـەڵ هەسـتە سەلبیەکان، رۆژەکانی ژیانی لە سـەرابی ئەقڵدا لەدەست دەچێ.

چـەند لـەو وتارانـەی رۆژانـە وەریانـدەگرم، دەبیـنم بـەهۆی ژیـان لەرابردوودا لێوانن لە بیرکردنەوەی سەلبی. خانمە لاوێـك لەبیـستەکانی تەمەنیدا بـۆی نووسـیبووم کـاتێ تەمـەنی پێـنج سـاڵان بـووە خـەونێکی بێزارکار و ناخۆشی بینیـوە و هێنـدە ترسـاوە وایلێکـردووە هـاوار بکـات. هیچ کەس بەخێرایی و یەکسەر بەهانایەوە نـەهاتووە، چـونکە ئەوسـاتە






هەمووان لەخەودابوون. دوای نیو کاتژمێر لە هاوارەکەی دایکی هاتووە دەبینیٚ لە توندی ترسەکەیەوە لەهۆشخۆی چووە... دایکی بردی بۆ نەخۆشخانە و لەویٚ فریاگوزاری پێویستی بۆ ئەنجامدراوە، ئیدی لەوکاتەوە لە خەو دەترسیٚ نەبادا رووداوەکەی پێشووی بەسەربێتەوە.

ئەمە نمونەیەکی سادەی ژیانی نێو رابردووە کە وا لە مرۆڤ دەکات سەلبیانە بیربکاتەوە و لەنێو هەستە سەلبیەکاندا بەندی دەکات.

٨. تەرکیزی سەلبی:

جارێکیان پیاوێك پێیوتم: "هەموو شتێکم لەدەستدا". پێموت: "من زۆر بەداخەوەم هاوسەرەکەت مردووە"، بەسەرسورمانەوە وتی: "کیٚ پێیوتی هاوسەرەکەم مردووە؟ هاوسەرەکەم زیندووە و سوپاس بۆخوا تەندروستیشی باشە!!". وتم: "بەداخەوەم نەخۆشی شێرپەنجەت هەیە و بەهەموو ئەندامەکانی لەشتدا بلاْوبووەتەوە"، وتی: "دکتۆر! من نەخۆش نیم". وتم: "ئەحواڵی کورە گەورەکەت چۆنە، هێشتا هەر ئالودەیە بە ماددە هۆشبەرەکان؟"، بە دەنگێکی تورەوە وەلاْمیدایەوە و وتی: "چۆن وادەڵێی دکتۆر، کورەکەم رۆژێك لەرۆژان ئالودەی مادده هۆشبەرەکان نەبووە، گەنجێکی دیندارە و لەخوێندن و ژیانیشیدا سەرکەوتووە". وتم: "ئایا کچە گەورەکەتت دیتەوە یان هێشتا هەر






لەماڵ هەڵاتووە؟" وتی: "دکتۆر ئیبراهیم! ڕەنگە جەنابت مەبەستت کەسێکی تر بێ، کچەکەم بەهیچ شێوەیەك لەماڵ هەڵنەهاتووە، بەپێچەوانەوە، زۆر کامەران و دیندارە و ئەگەر خوا بیەوێ بەم زووانە هاوسەرگیری دەکات". وتم: "باشە هێشتا تۆ هەر بڕیاری بەندیت بەسەرەوەیە یان هەوڵتداوە کێشەکە چارەسەر بکەی؟" تەماشای کردم و وتی: "دکتۆر ئیبراهیم! من زۆر ڕێزت دەگرم، بەڵام ئەوەی پێم دەڵێی ئاسایی نییە، هیچکام لەوەی تۆ دەیڵێی بەسەر خانەوادەکەمدا نەهاتووە، دەمەوێ بزانم بۆچی ئەوانەم پێدەڵێی؟".

پێموت: "سەرەتا با پێکەوە بگەڕێینەوە بۆ وتەکانی خۆت، پێتوتم: هاوسەرەکەت زیندووە، تۆ تەندروستیەکی باشت هەیە و کوڕەکەت دیندار و سەرکەوتوە و کچەکەشت بەهەمان شێوە کە بەم زووانە هاوسەرگیری دەکات، منداڵەکانت هەموویان باشن، وانییە؟" پیاوەکە وتی: "بەڵی، سوپاس بۆ خوا"، لێمپرسی: "ئایا ئەوە مانای وایە تۆ هەموو شتێکت لەدەستداوە؟" وتی: "نەخێر، بەپشتیوانی خوا کارێکی باشتر دەدۆزمەوە".

ئەمە نمونەیەکی سادەیە لەسەر بیرکردنەوەی سەلبی کە بووەتەهۆی تەرکیزی سەلبی، ئەمیش بۆخۆی وا لەمرۆڤ دەکات رووی هەموو سەرنج و ئاگایی خۆی بکاتە ئەو تەحەددیەی ڕووبەڕووی بووەتەوە و سەرجەم






کار و مەسەلە ئیجابیەکان کە لەژیانیدا هەن بسڕیتەوە... ئەوەی بیری لێدەکاتەوە دووویاتی دەکاتەوە تا دەبێتە بڕوایەك کە کێشە و گرفتگەلێکی بێشومار بۆ کەسەکە دەنێتەوە.

با دەربارەی تەرکیزی سەلبی بەرهەمهاتوو لە بیرکردنەوەی سەلبیەوە چیرۆکێکی ترت بۆ بگێڕمەوە... کاتێ بە فەزڵی خوا ئامانجەکەمم بەدیهێنا و پاڵەوانێتی میسر بۆ یاری تۆپی سەرمێزم بەدەستهێنا، ئیدی هەموو شتێك لەژیانمدا گۆڕا، گرنگیم بەهیچ شتێك نەدەدا جگە لەتۆپی سەر مێز... بۆئەوەی ببمە یەکێك لە هەڵبژاردەی تیمی میسری کە بڕیاربوو لە پاڵەوانێتی جیهانی لە ئەڵمانیا بەشداری بکات رۆژانە چوار تا شەش کاتژمێر مەشقم دەکرد، ، بە فەزڵی خوای پەروەردگار هەڵبژێررام و نمایندەی میسر بووم لە پاڵەوانێتی جیهانیدا، لەوپەڕی کامەرانیدا بووم...

کە گەڕاینەوە بۆ میسر شتێکی تر روویدا... باوەڕێکم بۆ دروستبوو کە هیچ یاریزانێکی میسری ناتوانێ لێم بباتەوە ئیدی شارەزایی و لێهاتوویی هەرچەند بێ... وەك رابردوو مەشقم نەدەکرد و ئاگاداری دیراسەشم نەبووم، بۆیە ئەو تەحەددیە روویدا کە هەرگیز پێشبینیم نەدەکرد، لە پاڵەوانێتی یانەی "سپورتنج"دا. (ئەو یانەیەی نوێنەری بووم و مەشقم




تێـدا دەکـرد) دۆڕام... لەلایـەکی تریـشەوە لـە تاقیکردنـەوەی ناوەنـدی گشتیدا کەوتم!!

کۆستێکی زۆر گەورە بوو، وایلێکـردم لەخـەڵك هـەڵبێم، لەژوورەکـەم نەدەچوومە دەرەوە و تووشی خەمۆکیەکی توند بووم، بەتـەواوی متمانـەم بەخۆم لەدەستدا. ڕۆژێکیان باوکم (بەڕەحمەت بێ) هات بۆ ژوورەکـەم و وتی: "وەرزش بردنەوە و دۆڕاندنە، ژیانیش بەهەمان شێوە. گـرنگ نییـە چیت بەسەردێ، گرنگ ئەوەیـە بـەوەی لێـت ڕوودەدات چـی دەکـەی، ئەگەر هەڵسوکەوتت لـە دۆڕاندنـدا بەوجۆرەیـە ئـیتر لـە ئـەمڕۆوە ڕێـت پێنادەم یاری بکـەی!"... وتـەکانی وەك ئـاوێکی سـارد بـوو لـەڕۆژێکی گەرمدا، بەتەواوی بیرکردنەوەم گۆڕا و بەهێمنی بیرم کردەوە، بینیم ئـەو بەخششەی خوای پەروەردگار پێی بەخشیوم خاڵی گۆڕانـە لـە ژیانمـدا. وتەکانی باوکم وایکرد تەرکیزم لە خۆبەزلزانین دووربکەوێتـەوە و گرنگـی بە خوێندنم بـدەم... بڕیارمـدا وەك پێـشتر بگەڕێمـەوە بـۆ مەشـقکردن و خوێندنی دڵکارانـە... لـە پاڵـەوانێتی یانـەی ئـەهلی کـراوەدا بـە پلـەی یەکەم بردمەوە و لەناوەندی گشتیشدا سەرکەوتم...

ئەمەش نمونەیەکی ترە لە هێزی هزر کە چۆن بووەتە هۆی تـەرکیزی سـەلبی کە ناگۆڕێ مەگەر هۆکارە سەرەکیەکەیان بگـۆڕی ئـەویش هـرزە سـەلبیەکانن.





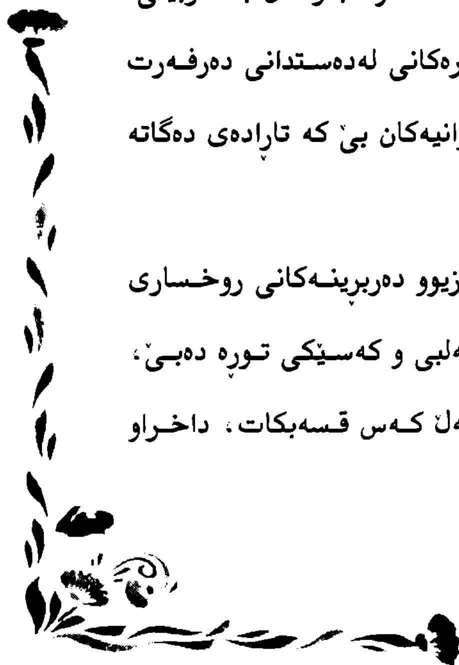

٩. دۆخی میزاژی نزم:

ئایا رۆژێك لەڕۆژان هەستت کردووە ناتەوێ هیچ شتێك بکەی و لەگەڵ کەس بدوێی؟!

لەخەڵکێکت بیستووە بڵێ: ئەمڕۆ میزاژم نییە؟

لەڕاستیدا دۆخی میزاژی دابەزیوو و نزمە رەنگە هۆی کێشە بێ بۆ مرۆڤ لەگەڵ خۆی و دەوروبەریدا. کاتێ کەسەکە هەستدەکات میزاژی دابەزیووە، بەدوای هەر شتێکدا دەگەڕێ وایلێبکات لەم بارە دەربچێ. رەنگە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن بێ بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بەبێ ئامانجێکی دیاریکراو یان خواردنی خۆراك بێئەوەی برسی بێ، یان جگەرە بکێشێ، مەی بخواتەوە یاخود ماددە هۆشبەرەکان بەکاربێنێ. لەوانەیە ئەم حاڵەتە لە گرنگترین فاکتەرەکانی لەدەستدانی دەرفەرت بێ، لە گرنگترین فاکتەرەکانی کێشە خێزانیەکان بێ کە تاڕادەی دەگاتە تەڵاق بگات.

کەسی توشبوو بە باری میزاژی دابەزیوو دەربڕینەکانی روخساری توند یان کرژ دەبن، تەرکیز و رەفتاری سەلبی و کەسێکی تووڕە دەبێ، یاخود پێدەچێ بێدەنگ بێ و نەیەوێ لەگەڵ کەس قسەبکات، داخراو دەبێ و تەنهایی پەسەند دەکات.






یەکێك لەهاوڕێیانم سکاڵای لەلا کردم کە هاوسەرەکەی نایەوێ لەگەڵی بچێتە دەرەوە و هەموو داوەتێك ڕەت دەکاتەوە و لەگەڵ ئەم و منداڵەکانیشدا تووڕە و مۆنە، هەمووانی والێکردووە لە خەم و پەژارەدا بژین بەبێ ئەوەی کەسمان هۆیەکەی بزانین. داوام لێکرد پێمبڵێ کاتەکانی چۆن بەسەر دەبات؟ وتی: "پێشتر زۆر چالاك بوو، حەزی بە چوونە دەرەوە و خوێندنەوە هەبوو، کتوپڕ بەبێ هیچ هۆیەك کە من بیزانم، گۆڕا بۆ کەسێکی تر کە بەڕاستی نایناسم!! بایەخدانی بەهیچ شتێك نەماوە، نایەوێ داوەت لەهیچکام لەو هاوڕێیانە قەبوڵ بکەین کە هەفتانە بەلایەنی کەمەوە جارێك دەیانبینین، نایەوێ پێکەوە بۆ خواردنی ئێوارە (وەك پێشتر دەمانکرد) بچینە دەرەوە، تەنانەت وازی لە خوێندنەوەش هێناوە. هەر هێندە دەچێ بۆ کار و دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە و بۆ ماوەی درێژ تەماشای تەلەفزیۆن دەکات، ماندوویەتی و وەڕسی بەسەرەوە پێوەدیارە، تەنها بەتووڕەییەوە دەدوێ، وایلێهاتووە بە هیچترین هۆکار تووڕە دەبێ".

داوام لێکرد بیبینم. بە هاوسەرەکەیی وت، کەچی ئەو ڕەتیکردەوە. پاشان دوای ئەوە بەهەفتەیەك ئەو خانمە خۆی پەیوەندی پێوەکردم و






داوای بینینمی کرد... لەکاتی چاوپێکەوتنەکەدا کەسێکم لەبەردەممدا بینی بایەخ بە رواڵەتی نادات و گوێ بەهیچ شتێك نادات، وەك ئەوەی لە دونیایەکی تردا بێ... لەدوای بەخێرهێنان و دروستکردنی هۆگریی (توافق) لەنێوانماندا، لێمپرسی: "بەدرێژایی رۆژ چی دەکەی؟"، وتی: "هیچ ناکەم... هەر وەك مرۆڤێکی نەخۆش کە ئارەزووی خواردنی نەماوە و نایەوێ بخوات، نازانم بۆچی؟" پاشان وتی: "لەگەڵ ئەوەش کە سوپاس بۆ خوا ژیانم سەقامگیرە... کارێکی نایابم هەیە، من بەڕێوەبەری بەشی پەیوەندیە گشتیەکانم لەیەکێك لە کۆمپانیا جیهانیەکانی دەرمان، پلە و پایەم باش و نایابە... سروشتی کارەکەم وایە بایەخ بە کڕیارە هەمیشەییەکان بدەم، هەروەها کار لەگەڵ ئەنجومەنی باڵای کۆمپانیا بکەم... دەربارەی ژیانی خێزانیشم: دایکی سێ کوڕم، سوپاس بۆخوا هەموویان باش و سەرکەوتوون لەخوێندنیاندا، مێردەکەم بە دیاریی خوای گەورە دادەنێم، ئەو لەنایاب نایابترە... ئەندامانی تری خانەوادەکەشم بەهەمان شێوە. سوپاس بۆخوا لەژیانێکی لێوان لە چالاکی و زیندویەتیدا دەژیام".




لێمپرسی: "دواهەمین جار کەی بوو لە کارەکەت و لەو هەموو چالاکیە بەردەوامانەدا مۆڵەتت وەرگرت ؟" وتی: "ماوەیەکی زۆرە پشووی درێژم وەرنەگرتووە، ئەوەش بەهۆی سەرقاڵی بەردەوامم لە کار و ماڵ و ئەو ژیانی کۆمەڵایەتی و داوەتە فەرمی و نافەرمیانەی قەبوڵیان دەکەم یان رێکیان دەخەم".

لەمیانەی قسە لەگەڵ کردنیدا زانیم بەهۆی هەموو ئەو چالاکی و بەرپرسیارێتیە بەردەوامانەوە کە تەنها لەکاتی نووستندا دەوەستێ، پێدەچێ مرۆڤ بگەیەنێتە هەستکردن بە وەڕسی و ئەوەش دەبێتەهۆی باری میزاژی دابەزیوو بۆی کە ئەمیش وایلێدەکات هەست بە دۆخێك لە رەتکردنەوەی ناوەکی بکات بۆ هەموو ئەو بەرپرسیارێتیانەی کۆتاییان پێنایەت و ئەوەی توشدێ کە زانایان ناویدەنێن پەرچدانەوەی دەروونی...

بەوپێیە بیرکردنەوەی سەلبی نێو زەینی مرۆڤ، پەیی پێببات یان نا، دەیگەیەنێتە باری میزاژی داتەپیو کە ئیدی کەسەکە مەیلی چالاکیەکانی ژیان لەدەستدەدات.






١٠. هاوڵێتی سەلبی:

بانگهێشت کرابووم بۆ ئاهەنگی ئێوارە (نانی ئێوارە) لای یەکێك لە هاوڕێیان، نزیکەی سی کەس ئامادەبوون، دەربارەی سیاسەت دەدوان و جنێویان بە بەرپرسەکان دەدا... دواتر باسەکە گۆڕا بۆ قسەکردن لەسەر کێشەکانی ژیان و نارەحەتیەکانی و بارودۆخە دەروونیە بەربڵاوەکانی دەوروبەرمان. پاشان بابەتەکە بوو بە ئاخاوتنی سەلبیانە دەربارەی خەڵك!! هەستگەلێکی سەلبی دایگرتم، سوپاسی هاوڕێکەمم کرد و دەرچووم و کاتێ گەڕامەوە بۆ ماڵ، هەموو ئەوەی روویدا نووسیم و ئەوە کە چۆنچۆنی بیرکردنەوەی سەلبی لەهەمان جۆری بۆ کێش دەبێ، زیاد لەوەش شت و کەسەکانیش لەهەمان جۆر راکێش دەکات، وەك ئەوەی یاسای کێشکردن پێیوتوین.

بیرکردنەوەی سەلبی زمانی کەسەکە سەلبی دەکات، دەبینی بەردەوام سکاڵا دەکات، کەسە ئیجابیەکان لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەسانە دووردەکەونەوە، چونکە کەسی ئیجابی بیر لە چارەسەر و پێشکەوتن و گەشەکردن دەکاتەوە، لەکاتێکدا کەسی سەلبی تەرکیز دەکاتە سەر کێشە و لە ئامانجەکانی دووردەکەوێتەوە و خەڵکی لەهەمان جۆریشی بۆ کێش دەبێ!!




ئەمە ئەو خانمەم وەیاددێنێتەوە کە بۆ چاوپێکەوتنم هات، دوای ئەوەی ئێوارە کۆڕێکم دەربارەی "نهێنییەکانی پەیوەندییە خێزانییە سەرکەوتووەکان" پێشکەشکرد، پێیوتم: "هەموو ئەوەی دەربارەی بیرکردنەوەی سەلبی وتت، دەبێتەهۆی تەلاق، تۆ ئامۆژگاریت کردین بانگهێشتی کەسانی تر نەکەین بۆ دەستوەردان لە ژیانمان"، پاشان وتی: "هەستمکرد مێردەکەم ئیتر وەك رابردوو بایەخم پێنادات، زۆر بیرم دەکردەوە و بەراوردی پەیوەندیمان دەکرد لەنێوان ئێستا و حاڵی پێشوویدا، گومانم لێدەکرد پەیوەندی لەگەڵ ئافرەتێکی تردا هەبێ، ئەم هزرە لە زەینمدا بەردەوام بوو تا وەختە بوو ئەقڵم لەدەستبدەم.

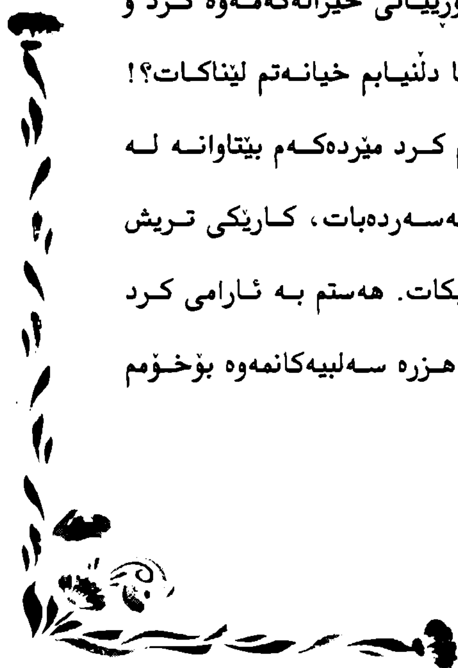
رۆژێکیان لەسەردانێکمدا بۆ لای یەکێك لە هاورێیانم باسی هەستی خۆمم بۆ کرد، هاوڕابوو لەگەڵم و پێیوتم ئەویش بەهەمان ئەزموونەدا تێپەڕیوە، دواتر ئاشکرایکردووە مێردەکەی بەڕاستی پەیوەندی لەگەڵ ئافرەتێکی تر هەبووە، بۆیە رووبەڕووی مێردەکەی بووەتەوە و ئەویش نکوڵی نەکردووە و پەیمانی داوە وازی لێبێنێ... ئەوەی وتی ئەنجاممدا، بەڵام لەوکاتەوە بەهیچ شێوەیەك متمانەی پێناکات، بەڵکو بەجیددی بیر لە تەلاق دەکاتەوە".






پاشان پێیوتم: "دکتۆر! هاوڕێیەکەمم جێهێشت و بەتەواوی تێکشکاو بووم، گەڕامـەوە ماڵـەوە و بەوپـەڕی ئارامگریـەوە چـاوەڕێی گەڕانـەوەی مێردەکەم بووم... کە گەڕایەوە هەموو ئەوەی بیرم لێدەکردەوە رووبـەڕووم کردەوە و پێموت... ئەو وەڵامـی نەدامـەوە، داوایلێکـردم خـۆم بەدوایـدا بچم تا دڵنیابم لەوەی کاتژمێرانێکی درێژ کاردەکات تا بتوانێ خـەرجی ماڵ و مناڵەکان دەستەبەر بکـات و ژیـانێکی شـکۆمەندانەمان بـۆ دابـین بکات.

لەوکاتەدا کەمێك هەستم بە ئاسوودەیی کرد، بـەڵام بەدرێـژایی شـەو وتەکانی هاوڕێکەم هەر لەگوێمـدا دەزرنگایـەوە و نەمـدەتوانی بخـەوم... رۆژی دواتر پەیوەندیم بـە یـەکێك لـە هاوڕێیـانی خێزانەکەمـەوە کـرد و داوام لێکرد چاودێری مێردەکەم بکـات تـا دڵنیـابم خیانـەتم لێناکـات؟! بەڕاسـتیش ئـەوە ئەنجامـدرا و ئاشـکرام کـرد مێردەکـەم بێتاوانـە لـە گومانـەکانم و کاتـانێکی درێـژ لـەکاردا بەسـەردەبات، کـارێکی تـریش دەکات تاکو ژیانێکی باشترمان بۆ دابین بکات. هەستم بـە ئـارامی کـرد لەگـەڵ شـەرمەزاریەکی زۆر کـە بـەهۆی هـزرە سـەلبیەکانمەوە بۆخـۆمم






دروستکرد و وامکرد تەرکیزکردنم هاوڕێی لەهەمان جۆری هزرەکـانم بـۆ کێش بکات".

وەك دەبینی... ئەو کەسەی بە هزرگەلی سـەلبی بیردەکاتەوە کەسێك دەبینێ پاڵپشتی رایەکـەی دەکـات لـە هزرەکانیـدا و بـەوەش پەیوەنـدی هاوڕێیەتی لەنێوانیاندا دروست دەبێ، بەڵام پەیوەندیەکی سەلبی ئـەوتۆ کە توندیی ئەو تەحەددیانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە پتر دەکـات، پەنـدێك هەیـە دەڵـێ: "بەدبـەختی بەدبـەختی رادەکێـشێ و بەدبەختـەکانیش بەدبەختەکان رادەکێشن".

بیرکردنەوەی سـەلبی وا لە کەسـەکە دەکـات لەگـەڵ ئـەو کەسـانەدا ئاسوودە بێ کە پاڵپشتی بۆچوونە سەلبیەکەی دەکـەن و هزرەکانیـان لـە هەمان جۆر دەبێ... بیرکردنەوەی سـەلبی دەبێتـە هۆکـاری هاوڕێیـەتی سەلبی و هاوڕێیەتی سەلبیش دەبێتە هۆکار و بـەهێزکاری بیرکردنـەوەی سـەلبی و بـەوەش مـرۆڤ لـە ژینگەیـەکی سـەلبیدا دەژی و دەبێتـەهۆی تەحەددیگەلی گـەورەتر و ژیـانی دەکاتـە زنجیرەیـەك لـە ماندوویـەتی و ناڕەحەتی.

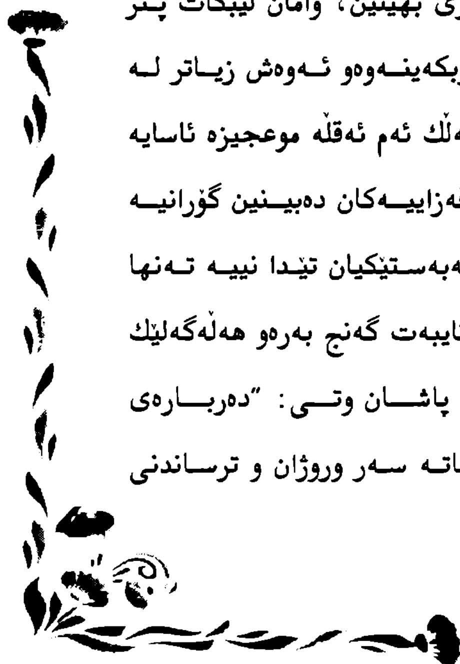





١١. هەندێ لەهۆیەکانی ڕاگەیاندن:

لە مزگەوتێك لە مۆنتریال نوێژی هەینیم دەکرد، وتاربێژەکە وەسفی تەلەفزیۆنی بە "شاشەی شەیتان" کرد، ئەو دەربارەی بەفیرۆدانی کات دەدوا کە چۆن زۆرینەی خەڵك کاتەکانیان لە شتانێکی بێسوود و زەرەرمەنددا بەسەردەبەن... کەناڵە فەزاییەکان گەیشتونەتە قۆناغی بێئابڕوویەکی وەها کە پێشتر کۆمەڵگاکەمان حاڵەتی وای بەخۆوە نەبینیوە.

لەدوای کۆتاییهاتنی وتارەکە چووم بۆلای و دەستخۆشیم لێکرد لەسەر کاریگەریی لەسەر ئامادەبووان، پاشان لێمپرسی: "مەبەستت چییە لە شاشەی شەیتان؟" وتی: "خوای پەروەردگار ئەقڵی پێبەخشیوین تا لەشتانێکی بەسوودا بەکاری بهێنین، وامان لێبکات پتر لە بەدیهێنانی ئاسمانەکان و زەوی بیربکەینەوەو ئەوەش زیاتر لە خوامان نزیك بخاتەوە، بەڵام هەندێك خەڵك ئەم ئەقڵە موعجیزە ئاسایە لە خراپەکاریدا بەکاردێنن، کەناڵە فەزاییەکان دەبینین گۆرانیە بێشەرمانەکان پیشان دەدەن کە هیچ مەبەستێکیان تێدا نییە تەنها وروژاندنی زایەندی نەبێ کە خەڵك و بەتایبەت گەنج بەرەو هەڵەگەلێك دەبەن ڕەنگە ببێتەهۆی زینا!!"، پاشان وتی: "دەربارەی هەواڵەکانیش، زمانی دەربڕینیان کاردەکاتە سەر وروژان و ترساندنی






مرۆڤ، بانگەشـەکان و مۆسـیقا وا لەخـەڵك دەکـەن بـە توندی کاریگـەر ببن... بەشـێوەیەکی زانسـتی سـەلمێنراوە دەبنـەهۆی خـەمۆکی". دواتـر مامۆستاکە وتی: " بەهۆی ئەم شاشـە نـەفرینکراوەوە زمانمـان سـەلبی و خەمۆك بووە... من وەك بانگخوازێك بە ئەرکی خۆمی دەزانم خەڵکی لێ ئاگادار بکەمەوە".

ئەمە نمونەیەکی سـادەیە، هۆیـەکانی راگەیانـدن توانایـان هەیـە لـە کاریگـەری دروسـتکردن لەسـەر بینـەران، زۆرینـەی ئـەو بەرنامانـەی هەنووکە پێشکەش دەکرێن تەرکیز دەکەنـە سـەر وروژانـدنی نییـە، جـا وروژاندنی زایەندی بێ یان وروژاندنی دەروونی، ئـەوەش مـرۆڤ دەخاتـە حاڵـــەتی لەبـــەردەم تەلەفزیۆنـــدا مانـــەوە و بـــەردەوام دەبـــێ لەتەماشاکردنیدا!!

هاورێیەکم هەیە زۆر دیندارە، بڕیاری بەکارنـەهێنانی تەلـەفزیۆنی دا لە ماڵەکەیدا، کاتێ لێمپرسی بۆچی ئەو کارەی کـردووە؟ وتـی: بـەهۆی ئەو پەشێویەی لەجیهاندا بڵاوبووەتەوە، بەشێوەیەك بڵاوبووەتەوە پێـشتر نەمانبینیوە. ئەو بەرنامانەش کە پێشکەشی دەکەن یارمەتیمان نـادەن لـە نزیکبوونەوە لەخوای پەروەردگار". پاشان وتـی: "دانـی پێـدا دەنـێم کـە هەنـدێ کـەناڵ هەیـە بەرنامەگـەلی نایـابی پـسپۆڕی بـەهادار پێشکەش دەکـەن، جـا لـەڕووی ئاینیـەوە بـێ یـان رەوشـتی یـان پیـشەیی، وەلێ

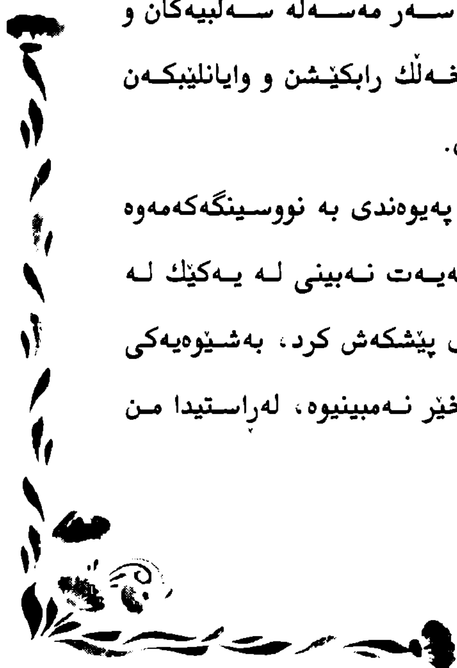





بەرنامەکانی تر هانی هیچ شتێکم نادەن جگە لە خراپە و سەرگەردانی و بیرکردنەوەی سەلبی و ڕەشبینی بەرامبەر هەموو شتێك، لەبەرئەوە بڕیارمدا ڕێگریی بوونی تەلەفزیۆن بم لەماڵەکەمدا و پارەم لە کڕینی کاسێتە ئاینی و زانستیەکاندا خەرج بکەم کە سوود بە خۆم و مناڵەکانم دەگەیەنن". پاشان لێم نزیك بووەوە و وتی: "دکتۆر ئیبراهیم! ئەم شاشەیە لەوپەڕی مەترسیدایە، ڕەنگە ببێتەهۆی سەرگەردانی تەواو، ئەگەر چاودێرێکی بەسەرەوە نەبێ لەخوای پەروەردگار بترسێ، بۆ هەموو ئەوەی پێشکەشی خەڵکی دەکات".

ئەمەشیان نمونەیەکی ترە لە هێزی هۆیەکانی ڕاگەیاندن کە چۆنچۆنی دەبنە گرنگترین فاکتەرەکانی ڕەشبینی و بیرکردنەوەی سەلبی، بەهۆی تەرکیزکردنیان بۆ سەر مەسەلە سەلبیەکان و تەحەددیەکان، لەبەرئەوەی سەرنجی خەڵك ڕابکێشن و وایانلێبکەن بەردەوام بن لە تەماشاکردنی کەناڵەکانیان.

ڕۆژێك کەسێك لە وڵاتێکی عەرەبیەوە پەیوەندی بە نووسینگەکەمەوە کرد لە مۆنتریال و پێیوتم: "ئەو بەرنامەیەت نەبینی لە یەکێك لە کەناڵە فەزاییەکانەوە، ئێوارە کۆڕێکی تۆی پێشکەش کرد، بەشێوەیەکی زۆر سەلبی لەسەری دەدوا؟"، وتم: "نەخێر نەمبینیوە، لەڕاستیدا من گوێ بەو شتانە نادەم".






وتی: "بەلاّم دکتۆر! کەسانێك هەن بەو بەرنامەیە زۆر کاریگەر بوون و بە سەلبی لەسەرت دەدوێن".

وتم: "داوا لە خوای پەروەردگار دەکەم رێنموییان بکات بۆ راستی، من وزەی خۆم لەو شتانەدا بەهەدەر نادەم، سەرەڕای ئەوەی چاکەی زۆرم لێیانەوە دەستکەوتووە".

وەك دەبینی هەندێ لە هۆیەکانی راگەیاندن لە گرنگترین هۆیەکانی دروستکردنی کاریگەریی سەلبین لەسەر خەڵك کە وادەکات بیرکردنەوە و تەرکیز لەهەمان جۆر دروست ببێ...

با هەنووکە پێکەوە ئاکامەکانی بیرکردنەوەی سەلبی ئاشکرا بکەین.





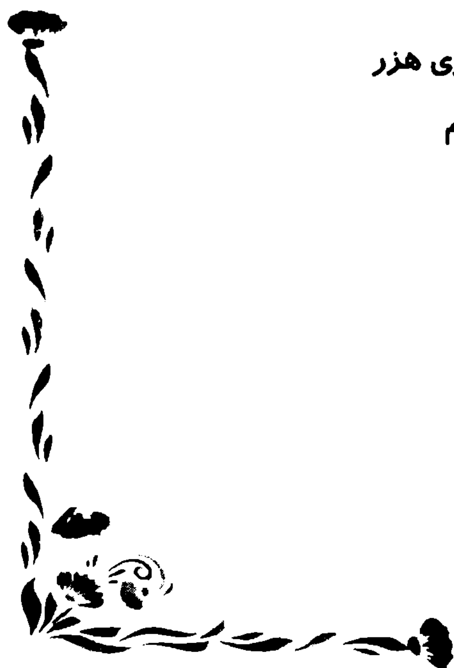

ئاكامەكانی بیركردنەوەی سەلبی

١. بنەمای هێرشكردن یان راكردن

٢. سێ بكوژەكە

٣. لایەنە سەلبییەكانی هێزی هزر

٤. بەهێزكردنی خودی نزم






بنەمای هێرشکردن یان راکردن

بەر لەوەی بنەمای "هێرشکردن یان راکردن"ت بۆ راڤە بکەم، با چیرۆکێکت بۆ بگێڕمەوە کە پێش نزیکەی شەش ساڵ لەمەوبەر بەسەرم هاتووە.

وەختەبوو لە ماڵ دەرچم و بەرەو ئۆتۆمبێلەکەم بڕۆم، تێبینی سەگێکی رەشی زەبەلاحم کرد بەخێرایی بەرەو رووم دێ، نە بیرم لەوە کردەوە ئەم سەگە لەکوێوە هات، نە ئەوە کە خاوەنانی کێن؟ نە ئەوەی چۆن لێیگەڕاون ئەوە بکات؟ ئەوە دژی یاسایە و دەشێ ببێتەهۆی بەندکردن و غەرامەکردنی خاوەنەکەی؟ بیرم لە هیچ شتێك نەکردەوە، هەستمکرد وا دەفڕم و دە جار خێراتر لە تیشك دەجوڵێم، چوومە ئۆتۆمبێلەکەوە و بەتوندی دامخست، پاشان تەماشای سەگە زەبەلاحەکەم دەکرد... خانمێك بەخێرایی لە ماڵەکەی تەنیشتەوە هات و پێیوتم: "مەترسە ئەوە (میکی)یە، هاتووە سڵاوت لێبکات و یاریت لەگەڵ بکات!!"..

هەستم بە توڕەبوونێکی زۆر کرد لە کەمتەرخەمی ئەم ئافرەتە، جامی ئۆتۆمبێلەکەم هێنایە خوارەوە و لێمپرسی: "دەکرێ بزانم تۆ کێی؟" وتی: "ئێمە دراوسێ تازەکەتانین، ئەوەش سەگەکەمە، میکی!! تەمەنی تەنها یەك ساڵە و زۆر حەزدەکات یاری لەگەڵ خەڵك






بکـات!!". هیـچم نـەوت، تـەنها زەردەخەنەیـەم کـرد، چـونکە ئـەوە هەموو شتێك بـوو توانیم بیکـەم. لەبەرئـەوەی ئـیتر زمـانم نەیـدەتوانی لەجێی خۆی ببزوێ... لێدانەکانی دڵم وەك تەپڵی شەوی هاوسـەرگیری لێیدەدا، پەستانی خوێنم بەرادەیەك بەرزبووەوە هەستمکرد وەختـە دڵـم لە پێستەکەم دەردەچێ، ئارەقێکی زۆرم کـردەوە وەك ئـەوەی کەشـوهەوا زۆر گەرم بێ، هەناسەدانیشم خێـرا و کـورت بـوو... چـاوەڕێم کـرد تـا دراوسێکەم لەگەڵ "میکی" گەڕایەوە ماڵەکەی، منیش گەڕامەوە ماڵەکـەم تـاکو هـەموو شـتێك لەجەسـتەمدا بـچێتەوە شـوێن و بـاری سروشـتی خۆی!!

ڕووداوێکی هاوشێوەی ئەمەت بیرە لەرابردوودا بەسەرت هاتبێ؟ جـا لـە ئەسانسۆردا بووبێ (لـە نیـوەی رێگـا وەسـتابێ) یـان لـە ڕووداوی ئۆتۆمبێلدا یاخود ئەزموونی نێو فڕۆکە؟ ئەوەیە زانایان ناویـدەنێن دۆخـی "هێرشکردن یان راکردن".

کاتێ مرۆڤ لە بارێکدایە هەست بە مەترسی بکـات بـۆ سـەر ژیـانی، جا ئەو دۆخە راستەقینە بێ یـان خـەیاڵی، ئەودەمـە ئـەقڵی سـۆزداری (عاتیفی) بەرپرس لەمانـەوە، ئـەقڵی شـیکاری بـەرپرس لـە شـیکاریی و لۆژیك دادەپۆشێ، ئیدی مرۆڤ ناتوانێ بیر لەهیچ شتێك بکاتەوە جگە لـە مانەوە... لێرەدا برێ ماددەی ئەدرینالین بڵاودەبێتەوە کە هێزێکی زیـاتر






بـه ماسـولكەكانی جەسـتەی مـرۆڤ دەبەخـشیٚ، بەتایبـەت ماسـولكەی پێیەكان و دەستەكان، پەسـتانی خـوێن بەرزدەكاتـەوە و لێدانـەكانی دڵ زیاددەكـات و تێكـرای هەناسـەدان خێـرا دەكـات و تـەركیز و قـەبارەی چاوەكان پتر دەكات، پەرچەكرداریش یان راكردن دەبیٚ لە سەرچـاوەی مەترسی یاخود هێرشكردن دەبیٚ بۆ بەرگری لەخۆكردن.

بنەمای "هێرشكردن یـان راكـردن" یـا ئـەوەی بـە زمـانی ئینگلیـزی پێیدەوتریٚ (**Fight or Flight Response**) پێشیدەوتریٚ ئاگاییـدانی مانەوە. كاتیٚ ئەمە روودەدات بەفیعلی لە دۆخی هەرەشە لەسەر ژیانیـدا دەبیٚ، ئەوە پەرچەكردارێكی ئیجابیە یارمەتی مانەوەی مـرۆڤ دەدات... بۆنمونـە كەسـێك لـەنێو باخێكـدا كـاتێكی خـۆش لەگـەڵ خێزانەكەیـدا بەسەر دەبات، لەپڕ تێبینی دەكا مارێكی گەورە لـەخۆی و خێزانەكـەی نزیـك دەبێتـەوە، دەبـیٚ ئـەم هەرچـی لەتوانایدایـە بیكـات تـاكو ئـەو مەترسـیەیان لیٚ دووربخاتـەوە، دەشـیٚ بـە هـەر شـتێك كـە دەیبینێتـەوە لێیبـدا، یـان هــەمووان ئاگــادار بكاتــەوە پێكــەوە رابكــەن... ئــەوە هەڵسوكەوتێكی زۆر ئاسایی و سروشتی و پێویستە بۆ پارێزگـاریكردن لـە مانەوە...

لەلایـەكی تـرەوە كـە بەهۆیـەوە دۆخـی "هێرشـكرن یـان راكـردن" م خستوەتە نێو ئاكامەكانی بیركردنەوەی سەلبیە، كاتیٚ كەسەكە سەرجەم



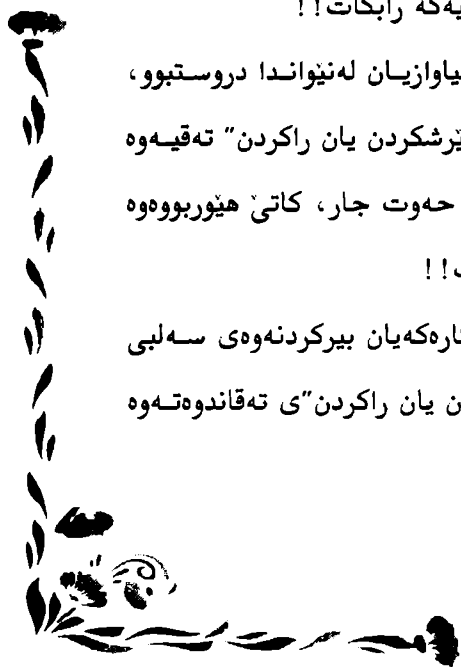



وزەكانی ئەقڵی عاتیفی و هێزی ئەدرینالین بەكاردێنێ، پاڵی پێوەدەنرێ و بڵاودەبێتەوە لە ماسولكەكان و دەمارەكان و خوێندا و دەیخاتە حاڵەتی لەناكاوی تەواوەوە لە مامەڵەكردن لەگەڵ تەحەددیەكانی ژیانی رۆژانە كە پێویستی بە بەرگری لەخۆكردن نییە لە پێناو مانەوەدا!! با هەندێ نمونەت بدەمێ:

كەسێك ترسی لە قسەكردن هەیە لەبەردەم خەڵكدا، سەرۆكارەكەی داوای لێكرد كاڵایەكی نوێی بەرهەمی كۆمپانیا لەبەردەم هەندێ بەرێوەبەر و كریاراندا نمایش بكات... كەسەكە هەستی بە ترس و دڵەراوكێی توند كرد و حاڵەتی "هێرشكردن یان راكردن" لە ناخیدا تەقیەوە، داوای لێبوردنی لە كۆبوونەوەكە كرد و پێی باش بوو دەست لەكار بكێشێتەوە تا لە سەرچاوەی مەترسیەكە رابكات!!

كەسێكی تر لەگەڵ هاوسەرەكەیدا جیاوازیان لەنێواندا دروستبوو، بەتەواوی توڕەبوو و لەناخیدا حاڵەتی "هێرشكردن یان راكردن" تەقیەوە و هاوسەرەكەی بەچەقۆ كوشت بەلێدانی حەوت جار، كاتێ هێوربووەوە بڕوای بە رووداوەكە نەكرد و خۆی كوشت!!

ئەمانە چیرۆكانێكی راستەقینەن، هۆكارەكەیان بیركردنەوەی سەلبی رووەو بەرزبوونەوەن كە دۆخی "هێرشكردن یان راكردن"ی تەقاندوەتەوە






و وەهـای لـە کەسـەکە کـردوە وەك ئـەوەی ژیـانی لەمەترسـیدا بـێ هەڵسوکەوت بکات!!

لەو تەحەددیە ئاساییانەی رەنگە هەمووانمان رۆژانـە تیایانـدا بـژین، هەڕەشەی مەترسی لە ژیانمان ناکەن کەچی رەنگە حاڵەتی "هێرشـکردن یان راکردن" بتەقێننەوە، ئەمانەن:

- جیاوازی لە راو بۆچوون لـە ژیـانی هاوسـەرێتی یـان لەگـەڵ ئـەوانی تردا.

- کەسێك بەخێرایی بە ئۆتۆمبێلەکەی بە تەنیشتیدا تێپەڕدەبێ.

- سەرۆکارەکەت داوای چاوپێکەوتنت دەکات.

- کاتی چوونەژوورەوەی قوتابی بۆ تاقیکردنەوە.

- چاوپێکەوتن لەگەڵ بەڕێوەبەری کۆمپانیایەك بۆ دەستکەوتنی کـارێکی نوێ.

سەرجەم جۆرەکانی ترسـە نەخۆشـی، جـا ترسـێکی سـادە بـێ وەك ترس لە فڕۆکە یان جێگا بەرزەکان، ئەسانسـۆرەکان یـان جێگـا تاریـك و داخراوەکـان، مێرووەکـان، ئـاژەڵان، شکـست، نادیـار یـاخود داهاتوو...هتد" یان ترسی کۆمەڵایەتی وەك "ترس لە کۆبوونـەوە، تـرس لە ئاخاوتن لەبەردەم بینەردا. یـاخود ترسـی ئاوێتـە کـە رەنگـە هـاوەڵی ترسێك یان زیاتر لە ترسێك بێ لەهەمان کاتدا.



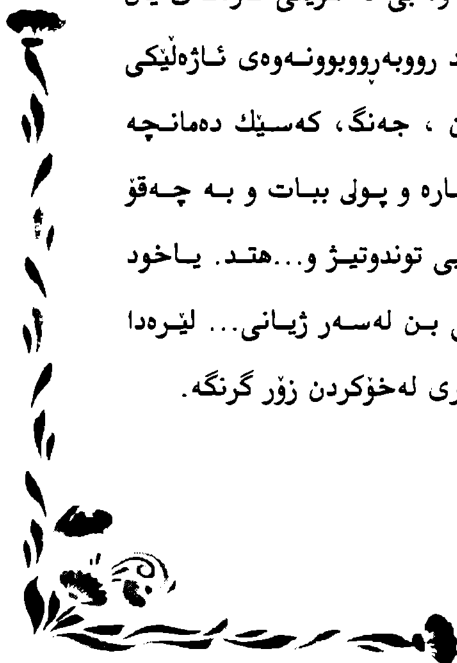



- وەسوەسەی ناچاری کە وا لەکەسێك دەکات چەندین جار خۆی بشوات، ڕەنگە کاتانێکی درێژ بخایەنێ و ئەوەش وایلێدەکات لە خۆشتن یان دەستنوێژگرتن هەڵبێ!! وەك دەبینی نمونەکان زۆرن، ڕەنگە لە کەسانی دەوروبەرتدا یان لە هەندێ ڕەفتارەکانی خودی خۆشتدا بیانبینیتەوە!

حاڵەتی "هێرشکردن یان ڕاکردن" لە سێ کۆمەڵەی بنەڕەتی پێکدێ:

کۆمەڵەی یەکەم: بوون

لەم کۆمەڵەیەدا خودی کەسەکە لەجێگای سەرچاوەی مەترسیەکەدا ئامادە دەبێ، جا ئەو مەترسیە ئاگرکەوتنەوە بێ لە شوێنی کارەکەی یان ماڵەکەی یا هەر شوێنێکی تر... یاخود ڕووبەڕووبوونەوەی ئاژەڵێکی دڕندە، نقوم بوون، کارەسات و کۆستەکان ، جەنگ، کەسێك دەمانچە دەخاتە سەر سەری، کەسێك دەیەوێ پارە و پولی ببات و بە چەقۆ هەڕەشەی لێدەکات، جەنگی جەستەیی توندوتیژ و...هتد. یاخود شتگەلێك کە پێدەچێ بەڕاستی مەترسی بن لەسەر ژیانی... لێرەدا بنەمای "هێرشکردن یان ڕاکردن" بۆ بەرگری لەخۆکردن زۆر گرنگە.






کۆمەڵەی دووەم: خەیاڵکردن

لەم کۆمەڵەیەدا کەسەکە لەگەڵ ئەو شتەدا ئامادە نییە کە هەڕەشە لە ژیـانی دەکـات، بـەڵکو بیردەکاتـەوە و خـەیاڵی خـۆی دەکـات لەهەڵوێستگەلێکدا کە هەڕەشەی مەترسی لێدەکەن، پێشبینیان دەکات و بـڕوای بـە بوونیـان هەیـە... لێـرەدا فایلـە تایبەتیـەکانی بـەرگری لەخۆکردن دەکرێنەوە و ئەدرینالین دەست بـە دەرچـوون و بڵاوبوونـەوە دەکـات لـە ماسولکەکانی جەستەدا و ئـەقڵی سۆزیی دەکەوێتـە کـار، بەوەش خێرایـی لێدانـەکانی دڵ زیاددەکـات و تونـدی هەناسـەدان پـتر دەبێ و پەستانی خوێن بەرزدەبێتـەوە و جگـە لەوانـەش لـە گۆڕانکاریـە نـاوەکی و دەرەکیـە پێویـستەکان دروسـتدەبن، دروسـت وەك ئـەوەی بەڕاستی کەسەکە لەمەترسیدا بێ!!

"سیگموند فرۆید" لە یەکەمینی ئەو زانایانە بوو کە سەلماندیان ئـەقڵی پەنهان جیاوازی نازانێ لەنێوان شتی ڕاستی و خەیاڵکراودا، لە هـەردوو حاڵەتەکـەدا فایلـەکان دەکاتـەوە و خـولی زەینـی تـەواو دەبـێ!! لـەو هەڵوێستانەدا تیایاندا مـرۆڤ ڕەنگـە خـەیاڵکردن بـەکاربێنێ و پەیوەسـتی بکـات بــە هەســتەکانیەوە، دۆخــی "هێرشــکردن یــان ڕاکــردن" دەتەقێتەوە... بیرکردنەوە لە کۆبوونەوەیەك کە لە داهاتوودا دەبەسترێ، کەسـەکە هەسـت بـە تـرس دەکـات و حاڵەتەکـە دەتەقێتـەوە، یـان

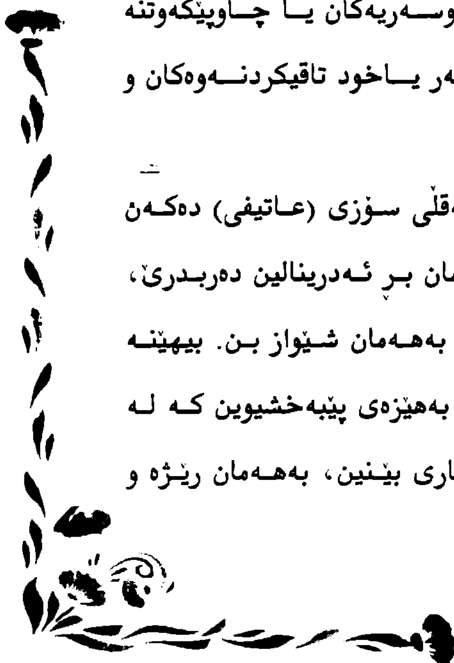





هەستکردن بەدڵەڕاوکێ لە کۆبوونەوەکان یان چاوپێکەوتن لەگەڵ بەڕێوەبەر یا هەر کەسێکی گرنگ، یاخود بیرکردنەوە لە مەرگ، دروستبوونی جیاوازی لەنێوان ئەم و هاوڕێیەکیدا روویداوە و وایلێکردووە هەستگەلێکی سەلبی داگیری بکات... هەموو ئەمانە تەنها لە خەیاڵداندا روودەدەن و دەبنەهۆی تەقینەوەی حاڵەتەکە، دروست هەر وەك ئەوەی راستی بووبن!!

کۆمەڵەی سێیەم: پەیبردن

لەم کۆمەڵەیەدا مرۆڤ واتێدەگات ئەو تەحەددیە ئاساییانەی ژیانی رۆژانەی مەترسیگەلێکن هەڕەشە لە ژیانی دەکەن... پێشتر ئەم کۆمەڵەیەم باسکرد، وەك جیاوازیە هاوسەریەکان یا چاوپێکەوتنە گرنگەکان، قسەکردن لەبەردەم بینەر یاخود تاقیکردنەوەکان و .....هتد.



هەریەکە لەم سێ کۆمەڵەیە وەها لە ئەقڵی سۆزی (عاتیفی) دەکەن بەهەمان رێگا و شێواز کاربکات و بەهەمان بڕ ئەدرینالین دەربدرێ، وادەکات سەرجەم گۆڕانە فسیۆلۆژیەکان بەهەمان شێواز بن. بیهێنە پێشچاو!! خوای پەروەردگار ئەم حاڵەتە بەهێزەی پێبەخشیوین کە لە بەرگری لەخۆکردن لەپێناو مانەوەدا بەکاری بێنین، بەهەمان رێژە و




هەمان هێز دەتەقێتەوە کاتێ لەگەڵ هاوسەرەکانمان یان هاوڕێکانماندا جیاوازیمان لەنێواندا دروستدەبێ، بەتەواوی وەك ئەوەی لە مەترسیەکدا بین هەڕەشە لە ژیانمان بکات!!

لەیادت بێ کە حاڵەتی راکردن پەیوەستە بە ترسەوە و حاڵەتی هێرشکردنیش بە توڕەبوونەوە... لەهەردوو حاڵەتەکەدا هۆیەکە بریتییە لە بیرکردنەوەی سەلبی کە وا لەمرۆڤ دەکات لۆژیکیانە بیرنەکاتەوە، بەڵکو لەناخیدا هێزێك دەتەقێتەوە لەسەروو خەیاڵکردنیەوەیەتی لەشتانێکدا پێویست بە هیچ ناکات جگە لە مامەڵە لەگەڵ کردن و فێربوون لێی و پاشان بەکارهێنانی لە گەشەکردن و پێشکەوتندا.

لەئێستاوە پەی بە هزرەکانت ببە بەر لەوەی بەشێوەیەکی سەلبی بەرەو زیادبوون بڕۆن و واتلێبکەن جۆرێك هەڵسوکەوت بکەی وەك ئەوەی بەرگری لە ژیانت دەکەی...





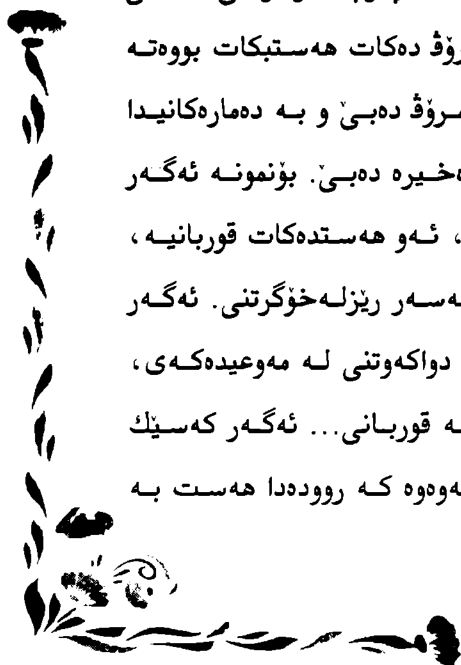

سێ بکوژەکە

لۆمەکردن – رەخنەگرتن – بەراوردکردن

ناوی "سێ بکوژەکە"م هەڵبژاردووە لەبەر ئەو ژەهرەی تیایاندایە، وەك ژەهری مار، بە خوێندا گوزەر دەکات و مرۆڤ دەکوژێ. کاتێ کەسەکە هەریەك لەو سێ جۆرە بەکاردێنێ سەلبیاتی خراپتری لەسەر دەردەکەوێ وەك لەوەی بەسەر کەسێکی تر دێ، ئێستا با هەریەکەیان باس بکەین:

١. لۆمەکردن:

کاتێ لۆمەی هەر کەسێك دەکەیت تۆ ئەو دەخەیتە هەڵوێستی بەرگری لەخۆکردنەوە، پێدەچێ ئاکامەکە پەرچەکردارێکی سەلبی بێ... لەڕوویەکی ترەوە لۆمەکردن وا لەمرۆڤ دەکات هەستبکات بووەتە قوربانی ئەوە ژەهری ناوەکیە کە توشی مرۆڤ دەبێ و بە دەمارەکانیدا دەڕوات و بەقوڵی لەئەقڵی پەنهانیدا زەخیرە دەبێ. بۆنمونە ئەگەر کرێکارێك لۆمەی بەڕێوەبەرەکەی بکات، ئەو هەستدەکات قوربانیە، ئەوەش کاریگەریەکی راستەوخۆی هەیە لەسەر رێزلەخۆگرتنی. ئەگەر هاوڕێیەك لۆمەی هاوڕێکەی بکات لەسەر دواکەوتنی لە مەوعیدەکەی، ئەو وا هەستدەکات لەوەی روویدا بووەتە قوربانی... ئەگەر کەسێك لۆمەی بەختی خۆی کرد لە ژیانیدا، لەوەوە کە رووددا هەست بە






قوربانی بوون دەکات... ئاکامە سەلبیەکانیش کە بەهۆی لۆمەکردنەوە روودەدەن، بەکارنەهێنانی تواناییەکانە!!

کاتێ کەسێك لۆمەی کەسێکی تر دەکات، پەیامێك بۆ ئەقڵی دەنێرێ تیایدا داوای لێدەکات فایلە خەزنکراوەکانی لۆمەکردن لە کۆگاکانی زاکیرەدا بکاتەوە، تاکو لە لۆمەکردنی کەسی بەرامبەردا بەکاریان بهێنێ... لەلایەکی ترەوە پەیامێکی تر بۆ فایلەکانی توانا خودیەکان دەنێرێ، دەڵێ: "من ئەمڕۆ پێویستم پێت نییە، چونکە بڕیارم داوە لۆمەی کەسەکەی تر بکەم". بەوە توانای خۆی لەم کاتەدا لەدەستدەدات و فایلەکانی لۆمەکردن بەهێز دەبن تا لۆمەکردن دەبێتە نەریتێك لەهەر هەڵوێستێکی هاوشێوەدا بەکاریدێنێ.

٢. رەخنەگرتن

ئایا ئەزموونێکی رابردووت دێتەوەیاد کەسێك رەخنەی لێگرتبی؟ هەستت بەرامبەری چۆن بووە؟ باری دەروونیت چۆن بووە؟ رەخنەگرتن لەخۆیدا ئەگەر بەشێوازێك بەکارنەهات کە من پێیدەڵێم "ساندویچ" واتە تۆ بە شتێکی ئیجابی دەربارەی کەسەکە دەست پێبکەی و قسەکانت دیسان بە ئیجابی کۆتایی پێبێنی، لە ناوەڕاستدا رای خۆت لە هزرێکدا دەربڕی نەك دەربارەی کەسەکە، چونکە مرۆڤ بریتی نییە لە هزر و رەفتارەکان، تۆ جیایی دەکەی لەنێوان ئەو و رەفتاریدا... ئەگەر ئەم





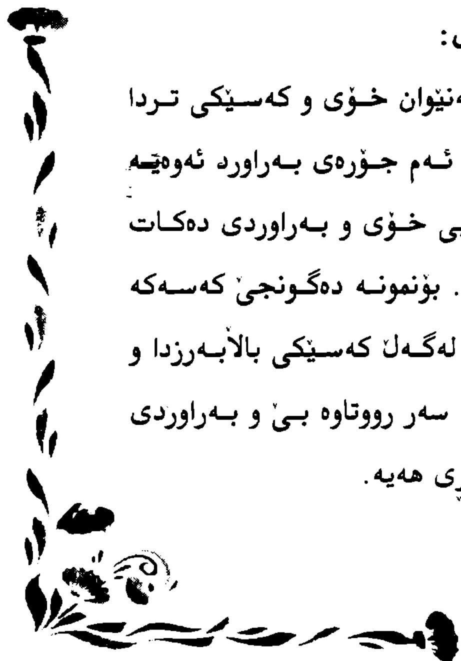

شێوازە بونیاتنەرانەیەی بەکارنەهێنا ئەوە دەبێتە هۆی پەرچەکرداری توند، لەبەرئەوەی راستەوخۆ لەگەڵ چەمکی خودیی (مفهوم الـذاتي) کەسەکەی تر مامەڵە دەکات کە بەها و بیروبڕوا و بنەما و پەیبردن و هەروەها مانای شتەکان بەلای ئەوەوە لەخۆدەگرێ، دەبێتەهۆی هەستکردن بە کەنارگیری و سەرگەردانی، هەستکردن بەوەی کەسەکە بەهایەکی نییە و کەمترە لەو کەسەی رەخنەی لێدەگرێ، لەبەرئەوە پەرچەکردارەکە بەهێز و توندوتیژ دەبێ و شوێنەواری سەلبی جێدێڵێ و دەبێتەهۆی تورەبوون و خەم.

۳. بەراوردکردن

بەراوردکردن سێ جۆری سەرەکی هەیە، ئەوانیش:

١) بەراورد لەنێوان کەسەکە و ئەوانی دی:

لێرەدا کەسەکە بەراورد دەکات لەنێوان خۆی و کەسێکی تردا لەرووی ئاکام و رەفتارەکانەوە... گرفتی ئەم جۆرەی بەراورد ئەوەیە کەسەکە تەرکیز دەکاتە سەرخاڵێکی سەلبی خۆی و بەراوردی دەکات لەگەڵ خاڵێکی بەهێزی کەسێکی تردا. بۆنمونە دەگونجێ کەسەکە بالآی نزم بێ، بەراوردی خۆی دەکات لەگەڵ کەسێکی بالآبەرزدا و بەوەش هەست بە رووخان دەکات... یان سەر رووتاوە بێ و بەراوردی خۆی لەگەڵ کەسێك دەکات کە قژێکی پڕی هەیە.






لێرەدا بەراورد لە شێوە یا ئاکام یا ڕەفتارەکان یاخود فرمانەکان و ...هتد دا دەبێ. ئەم جۆرە لە بەراورد دەبێتە هۆکاری خولقاندنی هەستی خۆبەکەم زانین لای کەسەکە و وایلێدەکات بکەوێتە نێو چاڵی ئیرەیی بردن و رقەوە، هەروەها هەستکردن بە توڕەیی و خەم.

٢) بەراورد لەنێوان خودی کەسەکە لەکاتی ئێستایدا و لەگەڵ خۆی لە رابردوودا:

لێرەدا کەسەکە لە دۆخێکی دەروونی، ماددی، مەعنەوی، خێزانی، کۆمەڵایەتی یاخود تەنانەت تەندروستی لاوازدایە و بیردەکاتەوە دۆخی ئەم لە رابردوودا چۆن بووە، زۆر باشتر بووە لەئەمڕۆی... بیرکردنەوەی بەم جۆرە وایلێدەکات هەست بە بەدبەختی و بێئومێدی بکات، چونکە ئەوەی دوێنێ هەیبووە لەدەستی داوە!!

لەراستیدا ئەم جۆرە بەراوردکردنە لەنێو خەڵکدا زۆر بڵاوە، کەسێك دەبینی دەربارەی رابردوو دەدوێ چەند نایاب بووە، چۆن ژیان وەك ئەوە نەماوە کە هەبووە، بەڵکو زۆر نارەحەت و گران بووە. پاشان بۆ لەدەستچوونی رۆژەکانی تەمەنی حەسرەت دایدەگرێ، ئەم بەراوردەش وایلێدەکات هەست بە پەشیمانی و خەم بکات.



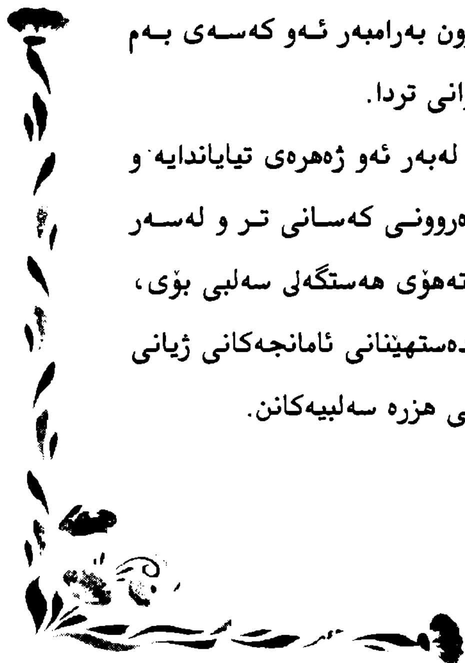



٣) بەراورد لەنێوان کەسێك و کەسێکی تردا

لێرەدا کەسەکە شوێنی دادوەر دەگرێ و بڕیار بەسەر مرۆڤێکدا دەدات کە لەکەسێکی تر کەمترە.. بۆنمونە ڕەنگە دایکێك ببینین بەراورد لەنێوان دوو برادا دەکات و دەڵێ: "تەماشای براکەت بکە چۆن ئەو لە کار و ئەرکەکانیدا باش و سەرکەوتوو، بەڵام تۆ کاتی خۆت لە شتانێکی بێسوودا بەهەدەر دەدەی". یاخود پێدەچێ بەراورد لەنێوان کوڕ لەگەڵ کوڕانی مام یا خاڵ یان هاوڕێیاندا بکرێ.

ئەم بەراوردە پەیامێکی شاراوەی هەیە کە دایك بەبێ پەیبردنێکی هۆشیارانە دەنێرێ: ئەو کەسەی بەوانی تری بەراورد دەکەی، لەوان کەمترەو ئەوان لەم باشترن، ئەوە وایلێدەکات هەست بە ڕێزنەگرتن و کەمی خۆی بکات... ئەوەش بەپێی خۆی دەبێتە هۆکاری هەستکردن بە ڕق لێبوونەوە و نەخواستراوی و توڕەبوون بەرامبەر ئەو کەسەی بەم شێوەیە بەراورد دەکات لەنێوان ئەم و ئەوانی تردا.

ئەم سیفەتانەم ناوناوە "سێ بکوژەکە" لەبەر ئەو ژەهرەی تیایاندایە و کاریگەریەکی ڕاستەوخۆ دەکەنە سەر دەروونی کەسانی تر و لەسەر خودی کەسەکە کاردانەوەی دەبێ و دەبێتەهۆی هەستگەلی سەلبی بۆی، کامەرانی و هاوسەنگی لێ دەدزێ و لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانی ژیانی دووردەخاتەوە. هەموو ئەوانە لە ئاکامەکانی هزرە سەلبیەکانن.






خاڵە سەلبیەکانی هێزی هزر

لە سەرەتای گەشتەکەماندا هەژدە بنەما لە بنەماکانی هێزی هزرم پێشکەش کردی، ئەوانیش:

١. هرز بەرنامەرێژیەکی چەسپاوی هەیە.

٢. هزر فایلەکانی ئەقڵ دروستدەکات.

٣. هزر ستراتیژیە ئەقڵیەکان پێکدێنێ.

٤. هزر کاردەکاتە سەر زەین.

٥. هزر کاردەکاتە سەر جەستە.

٦. هزر کاردەکاتە سەر هەستەکان.

٧. هزر کاردەکاتە سەر رەفتار.

٨. هزر کاردەکاتە سەر ئاکامەکان.

٩. هزر کاردەکاتە سەر وێنەی خودیی.

١٠. هزر کاردەکاتە سەر رێزلەخۆگرتن.

١١. هزر کاردەکاتە سەر متمانە بەخۆبوون.

١٢. هزر کاردەکاتە سەر باری دەروونی.

١٣. هزر کاردەکاتە سەر باری تەندروستی.

١٤. هزر دووریەکان دادەپۆشێ.

١٥. هزر زەمەن دادەپۆشێ.






١٦. هزر فاكتەری كات دادەپۆشێ.

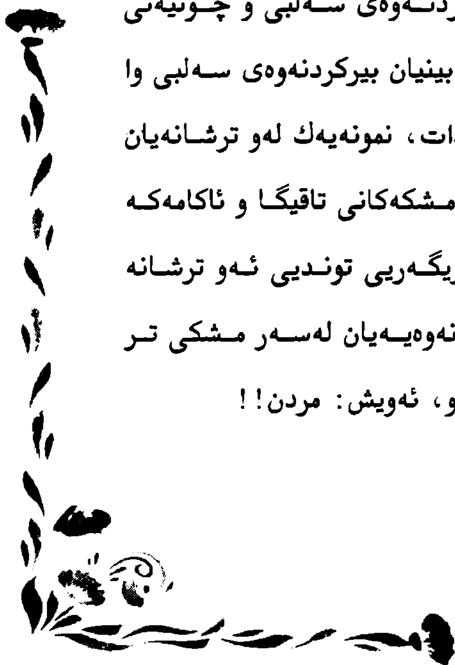
١٧. هزر كاردەكاتە سەر یاساكانی ئەقڵی پەنهان.

١٨. هزر و بیركردنەوەی زەینی یەكلەدواییەك.

هەنووكە با لێت بپرسم:

ئایا بیركردنەوەی سەلبی وادەكات هێزی هزر ئیجابی بێ؟

بێگومان وەڵامەكە روونە كە نەخێرە، بەڵكو بەپێچەوانەوە بیركردنەوەی سەلبی دەبێتەهۆی هەستگەل و رەفتارگەل و ئاكامگەل لەهەمان جۆر. بیركردنەوەی سەلبی هەموو ئەندامەكانت دەخاتە حاڵەتی تەیاربوونەوە... هەندێ لەتوێژەران لە زانكۆی "ستانفۆرد" توێژینەوەیەكیان دەربارەی هێزی بیركردنەوەی سەلبی و چۆنیەتی كاریگەریی لەسەر ئەندامەكان ئەنجامدا، بینیان بیركردنەوەی سەلبی وا لە گەدە دەكات ترشگەلی زۆر بەهێز دەربدات، نمونەیەك لەو ترشانەیان وەرگرت و خستیانە خواردنی مشكێك لە مشكەكانی تاقیگا و ئاكامەكە جێگای سەرسامی هەمووان بوو... بەكاریگەریی توندیی ئەو ترشانە مشكەكە مرد!! توێژەران ئەو تاقیكردنەوەیەیان لەسەر مشكی تر دووبارەكردەوە و ئەنجامیش تەنها یەك بوو، ئەویش: مردن!!






با ئێستا لێت بپرسم: ئەگەر ئەو ترشانە هێندە بەهێز بن، بەرادەیەك کە ئاژەڵی کوشت، ئیدی چۆن کاردەکاتە سەر مرۆڤ؟ وەڵام ئاشکرایە دەبێتە هۆکاری چەندین نەخۆشی... توێژینەوەیەکی کۆلیژی پزیشکی لە "سان فرانسیسکۆ" لەساڵی ١٩٨٥ دەربارەی بیرکردنەوەی سەلبی دڵنیایی دەدات کە دەبێتە هۆکاری پتر لە ٧٥٪ی نەخۆشیە جەستەییەکانی وەك نەخۆشیەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و سەرئێشە (صداع) و تەنانەت شێرپەنجە!!!

باپێکەوە لە خولی بیرکردنەوەی سەلبی وردبینەوە:

کە سەلبیانە بیردەکەیتەوە، کار دەکەیتە سەر زەینت و وایلێدەکەی تەرکیز بکاتە سەر مەسەلە سەلبیەکان، مێشك فایل دەکاتەوە و ناونیشانی بیرۆکەی سەلبی لەسەر دادەنێ، پاشان هەڵدەستێ بە سڕینەوەی هەر زانیاریەکی تری ئیجابی لەو کاتەدا، چونکە ئەقڵی مرۆیی ناتوانێ لە یەککاتدا تەرکیز بکات تەنها بۆ سەر یەك زانیاری نەبێ. دواتر ئەو زانیاریە دەگشتێنێ و پاڵپشتی دەکات و بەڵگەی لەسەر دەدۆزێتەوە، ئەوەش کاردەکاتە سەر جەستەت، لە دەربڕین و جوڵە ناوکی و دەرەکیەکان و هەناسەدان... کاردەکاتە سەر هەستەکانت، بەدوایدا بۆ سەر هەڵسوکەوت و ڕەفتارت، بۆیە بەشێوەیەکی سەلبی

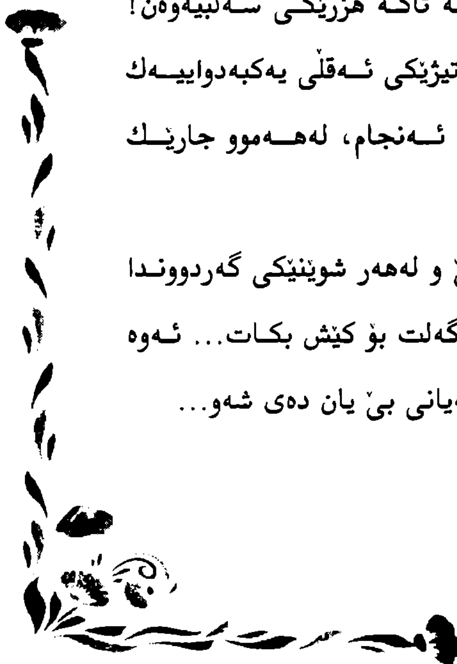





هەڵسوکەوت دەکەی و ئەوەش وادەکات ئاکامگەلێك لەهەمان جۆری هەڵسوکەوتت بەدەستبێنی جا لەژیانی رۆحیتدا بێ یا تەندروستی یا کەسیی یا خێزانی یا کۆمەلاّیەتی، پیشەیی و تەنانەت ماددیش.

وێنەی خودیت بەهێزتر دەبێ، خۆت بەهەمان جۆری هزرە بنەڕەتیەکە دەبینی، ئەو حاڵەتە کاردەکاتە سەر رێز لەخۆگرتنت و باری دەروونیت گرفتاری هەموو ئەم سەلبیانە دەبێ و ئەوەش بەشێوەی نەخۆشیگەلی دەروونی لە ژیانتدا دەردەکەوێ، وەك دڵەڕاوکێ و ترس و بێئومێدی و ڕاڕایی و خەمۆکی و سەرگەردانی و هەستکردن بە تەنیایی. هەروەها نەخۆشیگەلی جەستەیی بێشومار، وەك سەرئێشەی نیوەیی (صداع نصفي) و قورحە و نەخۆشیەکانی دڵ و پەستانی بەرزی خوێن و تەنانەت شێرپەنجەش!! هەموو ئەوانە لە تاکە هزرێکی سەلبیەوەن! بەڵکو زیاد لەوەش ئەو هزرە ستراتیژێکی ئەقڵی یەکبەدواییەك دروستدەکات کە دەبێتەهۆی هەمان ئەنجام، لەهەموو جارێك بەکارهێنانیدا بەهێزتر دەبێ...

هزر دەتوانێ بەربەستی کات تێپەڕێنێ و لەهەر شوێنێکی گەردووندا مەلە بکات تا لە هەمان جۆری خۆی هزرگەلت بۆ کێش بکات... ئەوە لەهەموو کاتێکدا دەبێ، کاتژمێر پێنجی بەیانی بێ یان دەی شەو...






یاسای "چالاکیەکانی ئەقڵی پەنهان" وا لە هزرەکە دەکات بڵاوبێتەوە و فراوان ببێ لەهەمان جۆری خۆی و زانیاریگەلی هاوشێوەت بۆ کێش بکات بە یاسای "بیرکردنەوەی یەکسان" و "یاسای کێشکردن". بەمجۆرە هزرەکە بەنێو کۆگاکانی زاکیرەتدا مەلەدەکات و بەدووی زانیاریگەلێکدا دەگەڕێ پاڵپشتی هزرە سەرەکیەکە بکەن و بیسەلمێنن. حاڵەتەکە واتلێدەکات زۆر هەستیاربێ بۆ هەر زانیاریەکی جیهانی دەرەوە کە لەهەمان جۆری هزرە سەلبیەکە بێ!! سەرجەم ئەوانە بە وردیەکی زۆر و چالاکیەکی رادەبەدەری هەمان جۆری هزرەکانت کاردەکەن، هۆی هەموو ئەوانە بیرکردنەوەی سەلبیە کە ژیانت دەکاتە زنجیرەیەك کێشە و گرفت.

هەنووکە با لەگەشتەکەمان بەردەوام بین و پتر بگەڕێین لەهێزی هزر و بیرکردنەوەی سەلبی، بزانین چۆنچۆنی هێزێکی گەورە بە خودی نزم دەدەن.



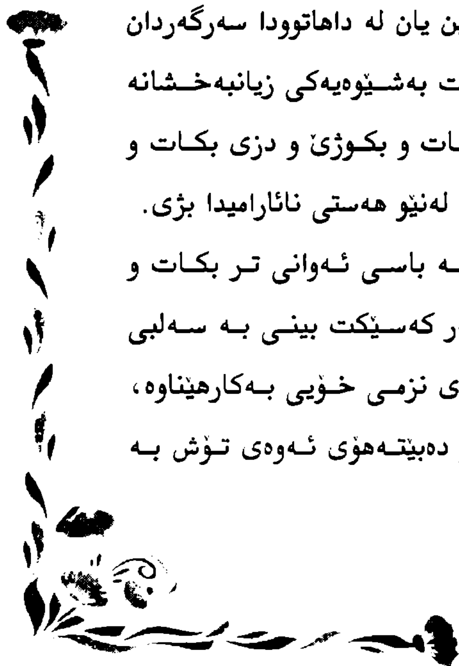



بەهێزکردنی خودی نزم

خودی نزم بە بەهێزترین تەحەددیەکانی مرۆڤ دادەنرێ لە ژیانیدا، تا ئەوپەڕ سنوور خودێکی سەلبیە، دونیاییە و تەرکیزی لەسەر چێژ و ئارەزووەکانە. لە گرنگترین کارەکانی ئەوەیە لەسەر ڕێگای خۆی بێ ئیدی بارودۆخ هەرچۆن بێ، تەنانەت ئەگەر کەسەکە هەڵەش بێ. خودی نزم منخوازە، خۆبەزلزانە، ستەمکارە و تەنها بەرژەوەندی کەسیی خۆی و دەرفەت قۆستنەوە و دەستکەوتی ماددی تایبەت دەبینێ بەبێ گوێدانە بەرژەوەندی ئەوانی دی. ئەو خودەیە کە دژایەتی دەکات و رقلێبوونەوە و ئێرەیی دەبات، توڕە دەبێ و دەقیژێنێ و هاواردەکات، کێبرکێ دەکات و دەبێتەهۆی ترس و دڵەڕاوکێ و سەرگەردانی.

هەر ئەو هۆکاری سەرجەم گوشارەکان و نەخۆشیە دەروونیەکانە، ئەوە وا لە خەڵك دەکات لە رابردوودا بژین یان لە داهاتوودا سەرگەردان ببن، ئەو خودەیە وا لە مرۆڤ دەکات بەشێوەیەکی زیانبەخشانە هەڵسوکەوت بکات و وایلێدەکات زینا بکات و بکوژێ و دزی بکات و فێڵ لە خەڵکی بکات، وا لە مرۆڤ دەکات لەنێو هەستی نائارامیدا بژی.

خودی نزمە وا لەمرۆڤ دەکات لەپاشملە باسی ئەوانی تر بکات و هۆکاری دابڕانە لەنێوان خەڵكدا. ئەگەر کەسێکت بینی بە سەلبی دەربارەی کەسێکی تر دەدوێ ئەوە خودی نزمی خۆیی بەکارهێناوە، ئەگەر تێبینی و دەرکی ئەو نەکەی دواتر دەبێتەهۆی ئەوەی تۆش بە






خودی نزمت بیربکەیتەوە!! ئەم رۆژانە حاڵەتەکە زۆر دەبینین، خەڵك دەبینین لە پاشملە باسی ئەوانی تر دەکەن، رەنگە کەسەکە دینداریش بێ، بەڵام دەرکی ئەوە ناکات غەیبەتی خەڵك دەکات، ئەوەیە من ناویدەنێم ژیانی ناهۆشیارانە کە خەڵك تێیدا دەژی و وەك سەرخۆش وان، تێناگەن چی دەکەن... کەسێك دەبینی نوێژ دەکات و رۆژوو دەگرێ و سەرجەم فەرزەکان ئەنجام دەدات، کەچی لەلایەکی ترەوە جگەرەدەکێشێ و فێڵ لە خەڵك دەکات و بە خراپ دەرفەتەکان دەقۆزێتەوە و لە پاشملە باسیان دەکات و دەبێتەهۆی نارەحەتی و ماندوویەتی لە ژیانیاندا.

خودی نزم وا لە مرۆڤ دەکات دژکارێکی بەزیانی چاوچنۆك بێ، نمونە لەسەر ئەوە زۆرە، تەماشای دەوروبەرت بکە ئەم جۆرە لە خەڵك دەبینی!! هەر خودی نزم وا لە مرۆڤ دەکات دوژمنایەتی بکات و لە نزیکترین کەسانی خۆی دابڕێ، تەنانەت ئەگەر دایك یا باوك یان مناڵەکانیشی بن، لێبوردەیی بە لاوازیی دەبینێ، تەنانەت ئەگەر لێبوردەش بوو ئەوە بەناچاریی بۆ رازیبوونی کەسێکە.

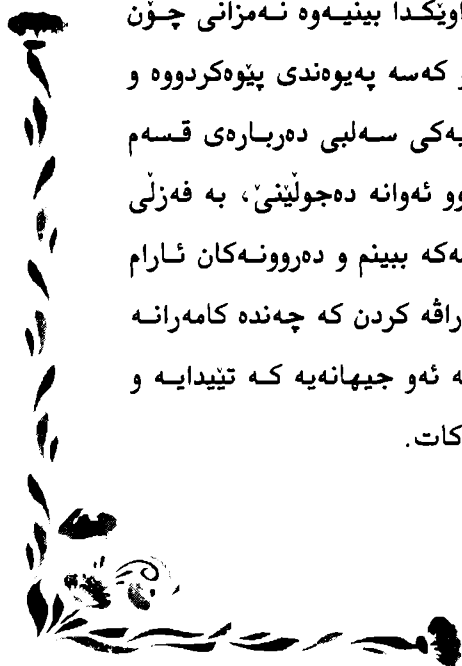
لە یەکێك لە وڵاتە عەرەبیەکان کەسێکم ناسی ئامانجی ئەوەبوو ببێتە بانگخواز، زۆر پێی دڵخۆش بووم و وتووێژ لەنێوانماندا درێژەی کێشا و بەڕاستیش لە زۆر لە مەسەلەکانی شەریعەتی ئیسلامیدا سوودم لێوەرگرت. کات بەخێرایی تێپەڕی و هەریەکەمان چوو بەلای حاڵی خۆیەوە. رۆژێك پەیوەندی پێوەکردم و داوای بینینمی کرد، لەوپەڕی






سەرقاڵیمدا بووم، بەڵام داواملێکرد لە کاتێکی زوودا یەکتر ببینین، قایل بوو و چاومان بەیەکتر کەوت... هیچ کاتی بەفیڕۆنەدا و دەستی بە قسەکردن کرد دەربارەی کەسێکی تر کە من ڕێزم دەگرت و نرخی لەلام هەبوو. داوای لێکردم لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو پیاوەدا زۆر ئاگاداربم، چونکە ئەو لە گەورەترین ئەو ساختەچیانەیە کە لەژیانیدا ناسیونی!! داوام لێکرد بەڵگەم لەسەر ئەوە بداتێ، پیاوەکە توڕەبوو و لە هۆڵی میوانخانەکەدا دەنگی بەرزکردەوە و دەستەواژەگەلێکی بەکارهێنا کە تائەوپەڕ دوورە لە کەسێتی بانگخوازێکی ئیسلامیەوە، هەستام و کۆتایم بە چاوپێکەوتنەکە هێنا...

لەدوای دوو ڕۆژ سەرسام بووم ئەو کەسەی ئەم پیاوە لەپاشملە باسی دەکر پەیوەندی پێوەکردم و سەرزەنشتی کردم کە دەربارەی ئەو بە سەلبی قسەم کردووە!!! خۆم لەنێو گێژاوێکدا بینیەوە نەمزانی چۆن دەستپێبکرد... پیاوەکەم بینی و زانیم ئەو کەسە پەیوەندی پێوەکردووە و پێیوتووە من لە نائامادەیی ئەودا بەشێوەیەکی سەلبی دەربارەی قسەم کردووە. لێرەدا تێگەیشتم خودی نزم هەموو ئەوانە دەجوڵێنێ، بە فەزڵی خوای پەروەردگار توانیم پێکەوە دوو کەسەکە ببینم و دەروونەکان ئارام بکەمەوە... دواتر بنەمای خودی نزمم بۆ ڕاڤە کردن کە چەندە کامەرانە بەو مەسەلە سەلبیانەی ڕوودەدەن، چونکە ئەو جیهانەیە کە تێیدایە و پێی دەژی، لەپێناو مانەوەدا بەرگری لێدەکات.






بیرکردنەوەی سەلبی رەنگە ببێتەهۆی ئالودەبوون، بەڵکو لەخۆیدا ئالودەبوونە

"مـن شکـستخواردو و بەدبـەختم، کـەس خۆشـی نـاوێم، هەسـت بـە سـەرگەردانی و تـەنیایی دەکـەم، شـتێکم دەوێ لـەم بێزاریـە دەرمبێنـێ، مـادده هۆشبەرەکان تاقی دەکەمەوە"!!

کەسێك دەناسی تەنها بیر لە شتی سەلبی دەکاتەوە؟ توانـای چـاکی هەیە بۆ تەرکیزکردنە سەر سـەلبیات لەهـەر شـتێکدا، تەنانـەت ئەگـەر شتەکە ئیجابیش بێ؟ یـان کەسـێك دەناسـی بڕیـاری راکردنـی داوە لـە کێـشەکانی خـۆی بـە جگەرەکێـشان یـان خواردنـەوەی مـەی یـان بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان؟!

بـەڕای مـن بیرکردنـەوەی سـەلبی نەخۆشـیەکی زۆر ترسـناکە، ئالودەبوونێکە وەك ئالودەبوون بە مـادده هۆشـبەرەکانەوە و خواردنـەوەی مـەی!! لەواقیعـدا ئـالودەبوون لەخۆیـدا هـیچ نییـە جگـە لـە ئاکـامی ناهاوسـەنگی و دۆخـی سـەلبی دەروونـی کـە وای لـە کەسـەکە کـردووە هەوڵی راکردن و دەرچوون دەدات لێـی، بۆیـە بـەرەو شـتێك چـووە کـە لەوکاتـەدا بـڕوای وایـە چارەسـەری کێـشەکەیەتی. بەهـەنگاوی یەکـەم

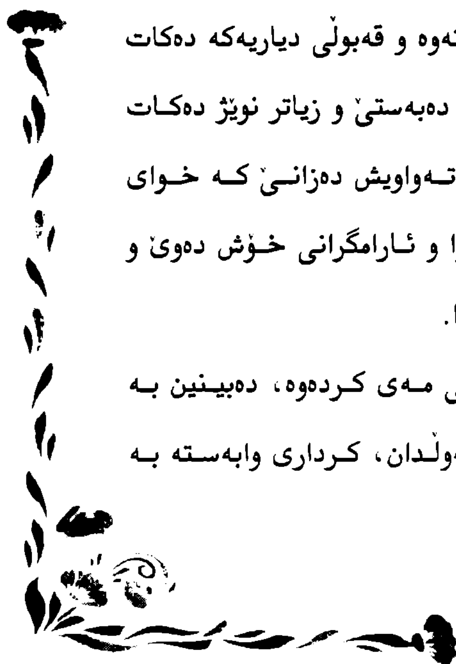





دەستی پێکردووە و دواتر دووپاتی کردووەتەوە تا بووەتە خوویەك لەراکردن لە کێشە و گرفتەکانیدا بەکاریدێنێ و هەستکردن بە ئاسوودەیی بۆ دێنێ بەبێ ئەوەی بزانێ زۆر لەو حاڵەتە دەروونیە ترسناکترە کە گرفتاریەتی.

لەڕاستیدا هەموو جۆرەکانی ئالودەبوون، جا جگەرەکێشان بێ، مادده هۆشبەرەکان، مەی، سێکس یاخود تەلەفزیۆن...هتد، ریشەکانی لەو هەزرە ناهاوسەنگ یان سەلبیەدا دەبینیتەوە کە کەسەکە بەکاریهێناوە... کەواتە دەکرێ بیرکردنەوەی سەلبی هۆکاری ئالودەبوون بێ، چونکە کەسی رۆحیی هاوسەنگ هەرگیز بیر لە راکردن لە تەحەددیەکانی ژیان ناکاتەوە، بەڵکو مامەڵەی لەگەڵدا دەکات و بە رێگایەکی رۆحیی و ئیجابی بیری لێدەکاتەوە و قەبوڵی دیاریەکە دەکات لەلایەن پەروەردگارەوە و تەنها پشت بەو دەبەستێ و زیاتر نوێژ دەکات و نزا دەکات و پتر ئارام دەگرێ، بەتەواویش دەزانێ کە خوای پەروەردگار کەسانی پشت بەستوو بەخوا و ئارامگرانی خۆش دەوێ و پەیمانی خێری پێداون لە دونیا و دوارۆژدا.

ئەگەر بۆنمونە بیرمان لە ئالودەبوونی مەی کردەوە، دەبینین بە بیرۆکەیەك دەستی پێکردووە و پاشان هەوڵدان، کرداری وابەستە بە






هەستەکانەوە پاشان دووپاتکردنـەوەی ئـەو کردەیـە تـا بووەتـە خوویـەك مرۆڤ خودکارانە بەبێ دەرککردن بەکاریدێنێ، چونکە بووەتە بەشێك لـە رەفتارەکانی. لەدۆخی بیرکردنەوەی سەلبیشدا دروست هـەروەك خـوو و نەریت ئالودەبوون پێکدێ و دروستدەبێ: بە بیرۆکەیـەك دەسـتپێدەکات پاشان دووپات دەبێتەوە تا دەبێتە بەشێك لە رەفتار...

بەو پێیەی رەفتار دەبێتەهۆی ئاکامەکان، هۆکاری رەفتارەکـە بیرۆکـە بنەڕەتیە خولقێنەرەکەیەتی... ئەگەر بیرۆکەکە سەلبی و بـەردەوام بـوو، دەبێتە هۆکاری رەفتارێکی سەلبی و بەردەوام و ئەوەش ئالودەبوونە.

بۆیە بیرکردنـەوەی سـەلبی تـەنها نابێتـە هـۆی ئـالودەبوون، بـەڵکو لەخۆیدا ئالودەبوونە و پێویستە چارەسەر بکرێ.





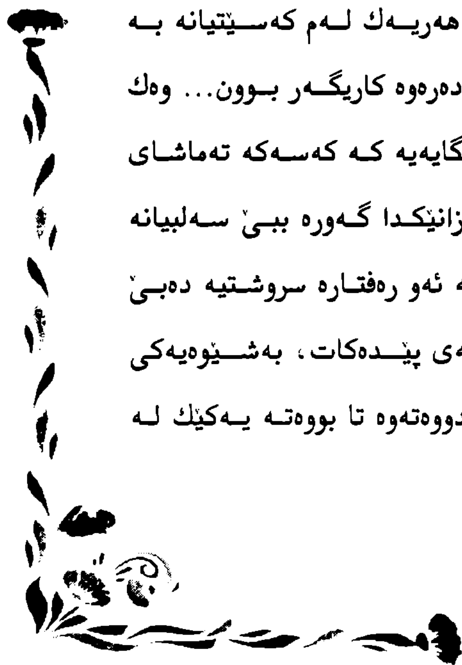

سیفەتەکانی کەسی سەلبی

"دەکرێ هەر مرۆڤێك هەڵە بکات، بەڵام کەسی سەلبی ئەوەیە دەست بە سەلبیەکانەوە دەگرێ و دووپاتیان دەکاتەوە تا دەبنە خوو و نەریت"

ئیلیانور روزفلت

ئایا کەسێك دەناسی توانای دۆزینەوەی سەلبیگەلی هەیە لەهەر شتێکی ئیجابیدا؟

جۆرگەلێکی جیاوازی کەسێتی هەیە، وەك گوزارشتکار و سەرکردەیی و خۆشەویست و شیکار. هەریەك لەم کەسێتیانە بە بەرنامەڕێژیەکی دیاریکراو لەجیهانی دەرەوە کاریگەر بوون... وەك پێشتر باسمانکرد ئەم بەرنامەڕێژیە ئەو ڕێگایەیە کە کەسەکە تەماشای ژیانی پێدەکات... دەکرێ کەسێك لەخێزانێکدا گەورە ببێ سەلبیانە مامەڵە بکەن و بدوێن، لەو بڕوایەدام ئەمە ئەو ڕەفتارە سروشتیە دەبێ کە ئەمیش لەگەڵ خەڵکدا مامەڵەی پێدەکات، بەشێوەیەکی ناهۆشیارانە، زیاد لە جارێك دووپاتی کردووەتەوە تا بووەتە یەکێك لە نەریتەکانی...






با پێکەوە سیفەتەکانی کەسی سەلبی بزانین:

١. بیروبڕوا و پێشبینی سەلبی

کەسی سەلبی زیاتر لە سەرکەوتن بڕوای بەشکست هەیە، هەر لەسەرەتاوە پێشبینی شکست دەکات.

٢. بەرگریکردن لە گۆڕان:

بەهۆی بیروبڕوا و پێشبینی سەلبیەوە ئەم کەسێتیە لەهەر گۆڕانێك هەڵدێ کە وایلێدەکات لە چوارچێوەی ئاسایش و پشوو دەربچێ، بەڵکو بەرگری گۆڕانەکە دەکات و بە چەندین شێوە رەخنەی لێدەگرێ. کاتێ دەستم بە پێشکەشکردنی وانەی گەشەپێدانی مرۆیی کرد لەجیهانی عەرەبیدا، پێشوازیەکی نایابم بینی بۆ زانیاریی و زانستە نوێیەکان، هەروەها جۆرێك بەرگریشم بینی کە هیچ پێویست نەبوو.

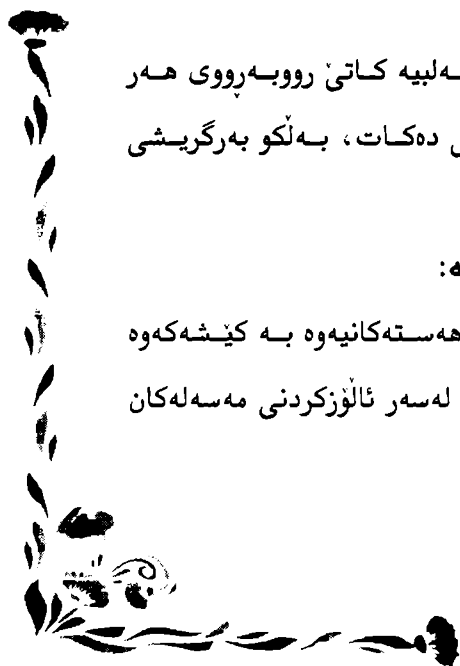
رۆژێك کەسایەتیەکی دیاری یەکێك لە وڵاتە عەرەبیەکان بانگی کردم و بانگهێشتی هەندێ لەپزیشك و راوێژکارانی دەروونی و نووسەرانی ناسراوی ئەو وڵاتەی کرد، داوای لێکردم دەربارەی دینامیکای راهاتنی دەماری (دینامیکیە التکیف العصبي) بۆیان بدوێم (ئەو زانستەی بەفەزڵی خوا خۆم بونیاتم ناوە-نووسەر)... بەکورتی دەربارەی ئەو کارامەییە کەسی و دەروونی و رۆحیی و پیشەییانە دەستم بە قسەکردن کرد کە دەکرێ ئەم زانستە پێشکەشیان بکات. یەکێك لە ئامادەبووان






قسەکانی پێبڕیم و تۆمەتباری کردم بە تۆمەتانێکی سەلبی کە پێشتر نەمبیستبوون!!

پرسیم کام لە ئامادەبووان گرفتاری ترسی ئاوێتەیە... ئەم ترسە بەمەترسیدارترین نەخۆشی یان وەسوەسەی ناچاری دەژمێردرێ و دەسگا و ڕێکخراوە جیهانیەکان لەبارەیەوە دەڵێن چارەسەر ناکرێ... کەسێك هاتەپێشەوە وەسوەسەی ناچاری هەبوو، بەفەزڵی خوای پەروەردگار یەکێك لە ستراتیژەکانی دینامیکای راهاتنی دەماریم بەکارهێنا و لەبەردەم هەمواندا چاك بووەوە. لەو بڕوایەدا بووم ئەم کەسە قەناعەتی بە هێزی زانستە نوێیەکان کردووە، یاخود لانیکەم بێدەنگ دەبێ، کەچی وتی: "وا پێدەچێ دکتۆر ئیبراهیم جۆرێك لە جۆرەکانی جادوو بەکاردێنێ".



ئەمە نمونەیەکی سادەی کەسی سەلبیە کاتێ ڕووبەڕووی هەر گۆڕانێك دەبێتەوە هەست بە نائارامی دەکات، بەڵکو بەرگریشی لێدەکات.

٣. لە چارەسەری کێشەکاندا کارا نییە:

چونکە کەسی سەلبی بە هەموو هەستەکانیەوە بە کێشەکەوە پەیوەستە، ئەو لەبری چارەسەرکردن کار لەسەر ئاڵۆزکردنی مەسەلەکان




دەکات... لەزۆربەی کاتدا کەسەکە شپرزە دەبێ و هەڵدەچێ و ئەوەش مەسەلەکان خراپتر دەکات و کێشە راستەقینەکە دەچێتە نێو کەسەکەوە.

٤. بەردەوام سکاڵا و لۆمە دەکات و خاڵگەلی سەلبی لەهەموو شتێکدا دەبینێتەوە:

کاتێ کەسێتی سەلبی رووبەڕووی هەر جۆرێکی تەحەددی دەبێتەوە، لۆمەی خەڵك یان شتەکان یاخود بەدبەختی دەکات کە هەر لەمنداڵیەوە لەگەڵیدایە!! بەرپرسیارێتیەکان لەئەستۆ ناگرێ، بەڵکو لە بەرامبەر ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنێ ئەوانی تر تۆمەتبار دەکات.

٥. جارجارە هەست بە بێئومێدی و سەرگەردانی و شکست دەکات:

بەهۆی هزرە سەلبیە دووپات بووەوەکانیەوە و پاڵپشتکردنی ئەو هزرانە بە بیروباوەڕی، وایلێهاتووە پێشبینی شکست دەکات، ئەوەش وایلێکردووە ئومێدی بەرەوپێشچوون و گەشەی ئیجابی لەدەستبدات. بەوپێیەی شێوازی لۆمە و رەخنەگرتن بەکاردێنێ، ئەوە رەنگدانەوەی لەسەری دەبێ و کاردەکاتە سەر هەستەکانی و لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا هۆکاری بەقوڵی خەزنبووی ئەو هەستانەیە لە ئەقڵی پەنهانیدا و بەوە وادەکات بەشێوەیەکی خودکارانە و نائاگاهیانە رووبدات.





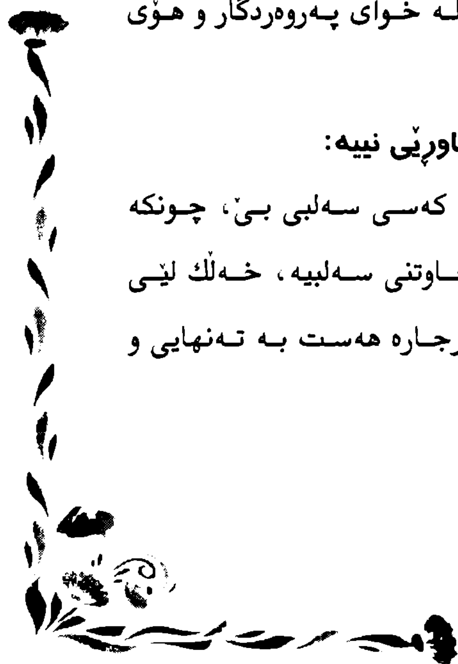

٦. دەستکەوتە پیشەیی و کەسیەکانی لاوازن و تەنها کەمێک لە ئامانجەکانی بەدەستدێنیٚ:

هزرەکـــان و تـــەرکیز و هەســـتگەلی ســـەلبی یارمـــەتی پێـــشکەوتن و گەشەکردنی هیچ کەسێك نادەن، بەڵکو بەپێچەوانەوە تا ئەوپـەڕ دووری دەخاتەوە لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانی لەهـەر پایەیـەك لـە پایـەکانی ژیانیدا. ئەو کەسەی بەرنامەڕێژی خۆیی لەسـەر ئـەم کەسێتیە سـەلبیە کردووە، لە کار و ژیانیدا ئامانجەکانی دەستەبەر ناکات.

پەیمانگای (لامالی) بۆ توێژینەوەی زانستی لـە نیۆیـۆرك لـە ویلایەتـە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، توێژینەوەیەکی ئەنجامدا دەربارەی ئەو هۆکـارە بنەڕەتیانەی خـەڵك لـە بەدەسـتهێنانی ئامانجـەکانیان دووردەخەنـەوە، یەکەمینی ئەو هۆکارانە دوورکەوتنەوەیـە لـە خـوای پـەروەردگار و هـۆی دووەم بیرکردنەوەی سەلبیە.

٧. کەنارگیرە و کۆمەڵایەتی نییە و هاوڕێی نییە:

کەس نایەوێ ماوەیەکی درێژ لەدەوری کەسـی سـەلبی بـێ، چـونکە ئـەو کەسـە جوڵـەو هەڵـسوکەوت و ئاخـاوتنی سـەلبیە، خـەڵك لێـی دووردەکەونەوە و ئەوەش وایلێـدەکات جارجـارە هەسـت بـە تـەنهایی و خەم و بێزاری بکات.






٨. ئەگەری توشبوونی بە نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکانیش بەرزە:

کۆلێــژی پزیــشکی لــە "ســان فرانسیــسکۆ" لەســاڵی ١٩٨٦ دا توێژینەوەیــەکی ئەنجامــدا دەربــارەی پەیوەنــدی ئــەقڵ بــە جەســتەوە لەتوشبوون بە نەخۆشیە دەروونــی و جەستەییە جیاوازەکــان... ئاکــامی لێکۆڵینەوەکــە دەریخــست هــۆی ٩٥٪ی نەخۆشــیەکان دەگەڕێتــەوە بــۆ ئەقڵ!! ئەقڵ بیردەکاتەوە و پەیامگەلێك بۆ جەستە دەنێرێ کە بــەڕۆڵی خۆی کاردانەوەی دەبێ و ئەوەش کاردەکاتە سەر هەموو ئەندامەکانی...

بۆنمونە ئەگــەر کەسێك لەکارەکــەی دەرکــرد، هــەموو بیرکردنــەوە و تەرکیزی بەرەو هەستکردنە بەبێ ڕێزی و سەرگەردانی و ترس لە ئاینــدە و ئەوەش وا لە دڵ دەکــات بڕێکــی گــەورەتر لــە خــوێن پــاڵ پێــوەبنێ و لێدانەکانیشی لە ١٠٠هەزار جار لەڕۆژێکدا بەڕێــژەی ٢٪ یــان ٣٪ زیــاد بکــات و ڕەنگــە ئــەو بــارەش ببێتــەهۆی نەخۆشــیە جیاوازەکــانی دڵ. کۆئەنــدامی بــەرگریش لــەدۆخی ئامادەباشــیدا دەبــێ بــۆ بــەکارهێنانی ســوپاکانی بــۆ بــەرگریکردن لــە کەســەکە، هەناســەدان خێــرا و کــورت دەبێ، پەستانی خــوێن بەرزدەبێتــەوە، پلــەی گــەرمی لــەش دەگــۆڕێ و ڕێــژەی ئــەدرینالین لــە لەشــدا زیاددەکــات. ســەرجەم ئــەو گۆڕانانــە دەبنەهۆی زۆربەی نەخۆشیە جەستەییەکان لەنێویشیاندا شێرپەنجە.




نەخۆشـیە دەروونیـەکانیش بێـشومارن!! ڕەنگـە کەسـەکە توشـی خەمۆکی ببێ کـە ببێتـەهۆکاری چـوونی بـۆ نەخۆشـخانەکان. هـەروەها دڵـەڕاوکێ و ڕاڕایـی و بێئومێـدی و هەسـتکردن بـە خـەمێکی زۆر و سەرگەردانی و جگە لەوانەش لەو نەخۆشیە دەروونیانەی پێویـستیان بـە چارەسەری دەروونی هەیە لای پزیشکی پسپۆڕ.

ئەمە تەنها هەندێ لە سیفەتەکانی کەسی سەلبیە کە دەگـونجێ پـتر لـەو سیفەتانەشـی تێـدا ببینـرێ، وەك: گومـان و تـوڕەیی زیـادە و ڕقلێبوونـەوە و جگـە لەوانـەش لـەو سـیفەتانەی بـەهۆی بیرکردنـەوەی سەلبیەوە دروستدەبن.

تائەوپەڕ ڕێگربە لەوەی بیر لـەهزرێکی سـەلبی بکەیتـەوە، چـونکە کەڵەکــە دەبــێ و فــراوان دەبــێ و بەبەهێزیــەوە بڵاودەبێتەوە تا دەبێتەهۆی خوویەکی ڕێگر لـە بەدەسـتهێنانی ئامانجــەکانت و دەبنــە خولقێنــەری گەلــە تەحەددیــەکی بێشومار... لەوانە سـەلبی تر ئەوەیە خودی نزم بەهێز دەکـات و لەخوای پەروەردگارت دووردەخاتەوە.




کۆتایی بەشی یەکەم

"رشا" کچێکی بچکۆلەی پێنج ساڵان بوو، وێڕای کەمیی تەمەنی، کەچی بەردەوام لەهەموو شت سکاڵای دەکرد، جا لەدەست "تامر" و "سەمیر"ی برای بێ یان خواردن یا پۆشاك و بەتایبەت خەوتن لەکاتی زوودا!!

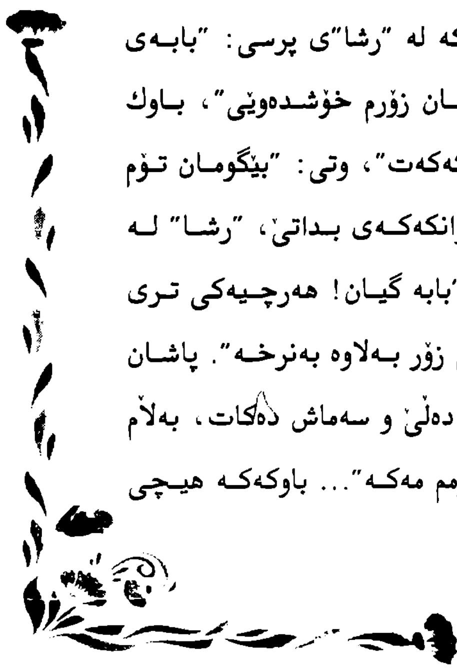
لەکاتی خەوتندا نەریتی باوکی بوو هەڵیبگرێ و بە میهر و سۆزەوە بیخاتە سەر جێگای خەوەکەی پاشان چیرۆکێکی بۆ بگێڕێتەوە تا خەوی لێدەکەوێ... رۆژێکیان "رشا" لەگەڵ دایکی بۆ کڕینی پێداویستیەکانی ماڵ چوو بۆ بازاڕ... لە بارزاڕ ملوانکەیەکی جوانی بینی، داوای لە دایکی کرد بۆی بکڕێ، دایکی رازی بوو بەمەرجێك بە داهاتی خۆی بیکڕێ. "رشا" وتی: "دایە! تۆ دەزانی من کار ناکەم و پارەم نییە و نرخی ملوانکەکەش سی دۆلارە، ئەوەش مەبلەغێکی زۆرە بۆ من، ئیتر چۆن دەتەوێ من پارەکەی بدەم؟!"، دایکی وتی: "داهاتی هەفتانەت دوو دۆلارە، لە جەژنی داهاتووشدا مەبلەغی سەربار لە بابە و باپیرە و لە منیشت دەستدەکەوێ، لەبەرئەوە دەتوانی بە پارەی خۆت بیکڕی". "رشا" وتی: "بەم رێگایە دەتوانم بیکڕم، بەڵام کێشەکە ئەوەیە ئێستا من ئەو مەبلەغەم نییە، چارە چییە؟"






دایکەکە وتی: "من ئێستا ئەو مەبلەغە دەدەم، بەڵام دەبێ لەماوەی سێ مانگدا بیدەیتەوە". "رشا" داوای لە دایکی کرد ماوەی درێژتری بداتێ... دایکەکە زەردەخەنەیەکی کرد و لەسەر درێژکردنەوەی ماوەکە بۆ شەش مانگ رازی بوو. "رشا" زۆر دڵخۆش بوو و سوپاسی دایکی کرد و ماچی کرد و ملوانکەکەی بەدەستهێنا... هەموو هەفتەیەك دۆلارێك و هەندێجار هەموو خەرجی هەفتانەی خۆی دەدا و دوای شەش مانگ "رشا" تەواوی پارەی ملوانکەکەی دایەوە و هەستی بە دەستکەوتێکی گەورە کرد. بە خۆشیەوە ملوانکەکەی لە مل دەکرد و پاکی دەکردەوە و زیاتر لەهەر شتێکی تر دەیپاراست.

باوکی چاوەڕێی کرد تا "رشا" نرخی ملوانکەکەی بەتەواوی دا، وەك نەریتی خۆی هەڵیدەگرت و دەیخستە سەر جێی خەوەکەی و چیرۆکی بۆ دەگێڕایەوە تادەخەوت. شەوێك باوکەکە لە "رشا"ی پرسی: "بابەی خۆتت خۆشدەوێ؟" "رشا" وتی: "بێگومان زۆرم خۆشدەوێی"، باوك پرسی: "منت زیاتر خۆشدەوێ یان ملوانکەکەت"، وتی: "بێگومان تۆم زیاتر خۆشدەوێ" باوك داوایلێکرد ملوانکەکەی بداتێ، "رشا" لە داواکەی باوکی سەری سوڕما و پێیوت: "بابە گیان! هەرچیەکی تری جگە لە ملوانکەکەمت دەوێ بیبە، ئەوەم زۆر بەلاوە بەنرخە". پاشان وتی: "دەتوانی بووکەکەم ببەی. گۆرانی دەڵێ و سەماش دەکات، بەڵام بەیارمەتی خۆت لە ملوانکەکەم مەحرومم مەکە"... باوکەکە هیچی






لەسە قسەکانی "رشا" نەوت، وەك نەریتی خۆی ماچی کرد و ژوورەکەی بەجێهێشت.

بۆ ماوەی مانگێك هەموو شەوێك لەسەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو، لەهەر جارێکدا لە "رشا"ی دەپرسی: "باوکتت زیاتر خۆشدەوێ یان ملونکەکە؟"، "رشا" دەیوت: "بابەم خۆشدەوێ"، بەلاّم شتێکی تر بۆ باوکی پێشنیار دەکات، جارێك فیلەکەی کە یاری پێدەکات و جارێکی تر یاریە جیاوازەکانی تری، وەلێ هەرگیز دەستبەرداری ملوانکەکە نەدەبوو.

دوای تێپەڕبونی مانگێکی تەواو، جارێك "رشا" بەتەنها چووە ژووری نووستن و باوکی چوو بۆلای، بینی لە ناوەڕاستی خەوگەکەیدایە، داوای لە باوکی کرد دەستی راستی بکاتەوە، ئەویش وایکرد، سەرسام بوو لەوەی بینی، ئەو ملوانکەیەی "رشا" خۆشیدەوێ. لێرەدا "رشا" ملوانکەکەکەی دا بە باوکی و باوکیشی لێی وەرگرت، ئەنجا ئەم داوای لە "رشا" کرد دەست بکاتە گیرفانیەوە، دەستی کرد بە گیرفانی باوکیدا، قوتویەکی گەورەی بینی. باوك پێیوت: "قوتوەکە دەربێنە و بیکەرەوە" "رشا" وایکرد و لەسەرسامیدا هاواریکرد، ملوانکەیەکی ئەڵماسی راستەقینە بوو، لەباوکی پرسی: "ئەوە چییە بابە؟" باوکی وەلاّمیدایەوە: "ئەوە بۆ تۆیە، هەر لەو کاتەی تۆ ملوانکە

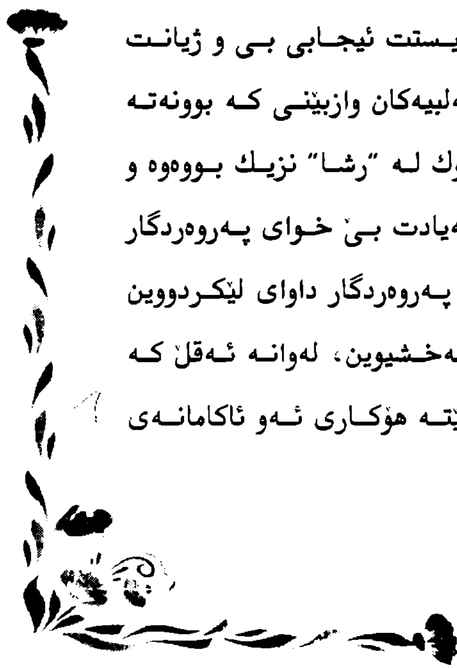





ساختە(نا راستەقینەکەت) کڕی منیش ئەوەم بۆ تۆ کڕیوە". "رشا" پرسی: "مەبەستت چیە بابە گیان؟".

باوك وتی: "تۆ ملوانکەی راستەقینەت بەدەست نەهێنا تاکو دەستبەرداری ملوانکەی ساختە بووی، هەمان شت لەگەڵ هزرەکانیشدا روودەدات... بۆئەوەی هزرەکانت ئیجابی بن، پێویستە لەو هزرە سەلبیانە دەست هەڵگری کە واتلێدەکەن بەردەوام سکاڵا لەهەر شتێك بکەی تەنانەت ئەگەر ئیجابیش بیٚ و ژیانت دەکەنە زنجیرەیەك لە ماندووبون و تەحەددی. لەبەرئەوە هەر لە ئەمڕۆوە، کچەکەم! دەمەویٚ دەرك و تێبینی هزرەکانت بکەی بەر لەوەی بگۆڕێن بۆ گەلە رەفتار و نەریت".

پاشان وتی: "ئەگەر ویستت خەڵك خۆشی بوێی، سەرەتا لەسەرت پێویستە تۆ خۆشت بوێن... ئەگەر ویستت ئیجابی بی و ژیانت کامەران بیٚ، پێویستە سەرەتا لە هزرە سەلبیەکان وازبێنی کە بوونەتە ماندوویەتی و بەدبەختیت". پاشان باوك لە "رشا" نزیك بووەوە و تەماشای چاوەکانی کرد و وتی: "رشا! لەیادت بیٚ خوای پەروەردگار لە من و دایکت زیاتر خۆشی دەوێی... پەروەردگار داوای لێکردووین ئەو توانا و بەخششانە بەکاربێنین کە پێیبەخشیوین، لەوانە ئەقڵ کە بیردەکاتەوە و پلانکێشی دەکات و دەبێتە هۆکاری ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنین".






خوای پەروەردگار لەکتێبە پیرۆزەکەیدا دەفەرموێ:

﴿إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

"رشا" گریا و باوکی ماچ کرد و وتی: "بابەگیان ئەوە باشترین وانەیە کە تائێستا لەتۆوە فێربووم، پشت بەخوا لە سبەینێوە هەرچی بتوانم دەیکەم بۆئەوەی بیرکردنەوەی رواڵەتی و رووکەش بە بیرکردنەوەی راستەقینە بگۆڕم. بیرکردنەوەی سەلبی دەگۆڕم بۆ بیرکردنەوەی ئیجابی، چونکە هەنووکە باش دەزانم یەك مانگی تەواو لە ملوانکەی راستەقینە مەحروم بووم بەهۆی دەستگرتن و وابەستەبوونم بە ملوانکەی ساختەوە". پاشان وتی: "بڕیارمداوە دەستبەرداری بیرکردنەوەی رواڵەتی ببم و بیگۆڕم بە بیرکردنەوەی راستەقینە، سوپاس بابەگیان". پاشان چاوە بچووکەکانی لێکنا و لەسەر رووخساری جوانترین زەردەخەنەی لەسەر بوو کە تا ئەو کاتە باوکەکە بینیبووی.

با هەنووکە لێت بپرسم:

- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی لە خوای پەروەردگارت زیاتر نزیك دەخاتەوە؟
- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی یارمەتیت دەدات لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانی ژیانتدا؟
- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی لە باشکردنی تەندروستیتدا یارمەتیت دەدات؟






- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی واتلێدەکات باوك یا دایك یا برا یـا خوشـك یاخود کوڕێکی باشتر بی؟

- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی یارمەتیت دەدات بۆ پێشکەوتن لـە خوێنـدن یان پیشەکەتدا؟

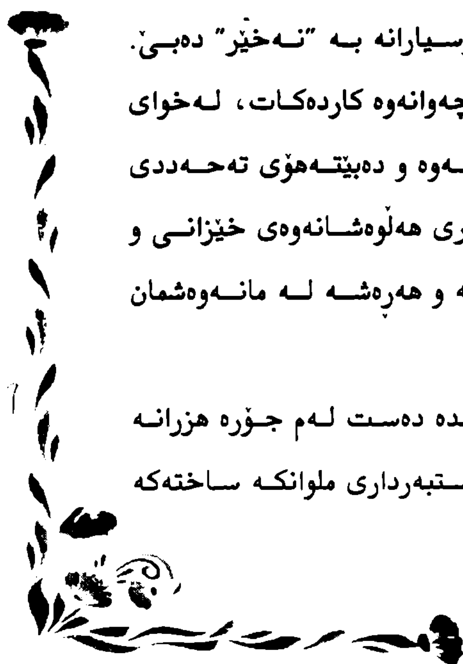
- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی لە زیادکردنی داهاتتدا یارمەتیت دەدات؟

- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی وا لەخەڵك دەکات زیاتر خۆشیان بوێی؟

- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی یارمـەتیمان دەدات لـە بونیاتنـانی ئایـندەی کۆمەڵگەکەماندا؟

- ئایا بیرکردنەوەی سەلبی پاڵپشتی بەها و بیروبڕواییەکانمان دەکات؟

- ئایـا بیرکردنـەوەی سـەلبی یارمـەتیت دەدات بـۆ گەیـشتن بـەو کامەرانیەی بۆ ژیانت دەیخوازی؟



بەدڵنیاییـەوە وەڵامـی هـەموو ئـەم پرسـیارانە بـە "نـەخێر" دەبـێ. بیرکردنـەوەی سـەلبی بەتـەواوی بـە پێـچەوانەوە کاردەکـات، لـەخوای پـەروەردگار و ئامانجـەکانمان دووردەخاتـەوە و دەبێتـەهۆی تەحـەددی دەروونـی و تەندروسـتی بۆمـان و هۆکـاری هەڵوەشـانەوەی خێزانـی و کۆمەڵایـەتی و لەدەسـتدانی بەهاکانمانـە و هەڕەشـە لـە مانـەوەشمان دەکات.

لەبەرئەوە لە ئەمڕۆوە لەگەڵمـدا بڕیاربـدە دەسـت لـەم جـۆرە هزرانـە هـەڵبگری، دروسـت وەك "رشـا" کـە دەسـتبەرداری ملوانکـە ساختەکە




بوو... بڕیاربدە پتر لەخوای گەورە نزیك بیتەوە و پشتی پێببەستی، لەپاشان خۆت دەبینیتەوە ژیانت باشتر بووە لەوەی بەخەیاڵتدا دەهات.

ئەمە مانای وانییە ڕێگاکە سادە و ئاسان دەبێ، دڵنیابە لەوەی هەر شتێك لەدونیادا شایستەی بەدەستهێنان بێ نارەحەتە، بەڵام کاتێ بەدەستی دێنی هەست بە هێزی بەدەستهێنان دەکەی و ئەو نارەحەتیانە دەگۆڕێن بۆ توانایی، تاریکیش بۆ ڕووناکی.

ئێستا و لەدوای ئەوەی پێکەوە لە گەشتەکەماندا بەنێو "هێزی بیرکردنەوە" و "بیرکردنەوەی سەلبی"دا تێپەڕبووین، با درێژە بە گەشتەکەمان بدەین و بەرەو وێستگەی داهاتوو بڕۆین لە "هێزی بیرکردنەوە" ئەویش "بیرکردنەوەی ئیجابی"یە.

پێکەوە لەم وێستگەیەدا هێزی بیرکردنەوەی ئیجابی ئاشکرا دەکەین، چۆنچۆنی بەپشتیوانی خوا دەتوانین ستراتیژەکانی بەکاربێنین لە گۆڕینی بیرکردنەوەی سەلبی بۆ هێزی ئیجابی.



بەشی
دووەم

بیرکردنەوەی ئیجابی

"ئەگەر هەیە نەتوانی دەست بەسەر بارودۆخەکاندا بگری، بەڵام دەتوانی دەستبگری بەسەر هرزەکانتدا، بیرکردنەوەی ئیجابی دەبێتەهۆی کردە و ئاکامگەلی ئیجابی"

د.إبراهيم الفقی






بیرکردنەوەی ئیجابی

بیرکردنەوەی ئیجابی سەرچاوەی هێز و ئازادیە...

سەرچاوەی هێزە، چونکە یارمەتیت دەدات لە بیرکردنەوە لە چارەسەر. تا دەیدۆزیتەوە و بەوەش کارامەیی و متمانە و هێزت پتر دەبێ.

سەرچاوەی ئازادیە، چونکە ئازاد دەبی لە کۆژان و ئازارەکان و بەندیخانەی بیرکردنەوەی سەلبی و کاریگەریە گەورەکانی...

د.إبراهیم الفقي

چی؟! دەتەوێ ئیجابیانە بیربکەمەوە؟

"بۆ تۆ ئاسانە ئەوە بڵێی، چونکە لەجێی من نیت و مەودای ئەو ئازار و کۆژانە نازانی کە تێیدا دەژیم. هاوسەرەکەم لەدوای بیست ساڵ تەمەنی هاوسەرێتیمان لەگەڵ شەش منداڵەکەمدا جێی هێشتم تا لەگەڵ کچە لاوێك هاوسەرگیری بکات کە لە تەمەنی منداڵەکانیدایە، من خوێندنم تەواو نەکرد و هەموو ژیانی خۆم بۆ ئەو و منداڵەکانی تەرخان کرد. نازانم چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم کارەساتەدا بکەم یان چۆن شەش منداڵەکەم پەروەردە بکەم کە تەمەنیان لەنێوان دووساڵەوە بۆ حەڤدە ساڵان".

ئەسرین چاوەکانی گرتبوو و وتی: "من پسارەم نییە و هیچ کار و پیشەیەك نازانم، ئیدی دکتۆر ئیبراهیم! چۆن دەتەوێ ئیجابیانە بیربکەمەوە؟".

وتوێژ بەمجۆرە بوو لەگەڵ یەکێك لە ئامادەبووان لە بەرنامەی "بیرکردنەوەی ئیجابی و کردەی ستراتیژی"دا کە لەیەکێك لە وڵاتە عەرەبیەکان پێشکەشم کرد. بەر لەوەی وەڵامی خانمەکە بدەمەوە پیاوێکی تەمەن پەنجا ساڵ نزیك بووەوە و وتی: "دڵکار و دڵسۆزانە لە یەکێك لە کۆمپانیاکانی دەرماندا کارم دەکرد و لەو بڕوایەدا بووم هەر لەوێ خانەنشین دەبم، ڕۆژێك بەڕێوەبەری گشتی داوای چاوپێکەوتنی کردم و پێیوتم: "هەمووان دەزانین تۆ دریغی ناکەی و دڵسۆزی لە کارەکەتدا، بەڵام بڕیاری کەمکردنەوەی خەرجیەکانی کۆمپانیامان داوە، لەبەرئەوە بڕیارمانداوە کارەکەت کۆتایی پێبێنین! ! کارەساتەکە گەورەبوو، هەستمکرد لێدانەکانی دڵم زۆر زیادەکات و هەناسەدانم خێراتر دەبێ و ئارەق لەنێوچەوانم دەهاتە خوارەوە، بێئەوەی هیچ لەسەر قسەکانی بڵێم سوپاسم کرد و لەنووسینگەکەی دەرچووم و کەلوپەلەکانم برد و لە حاڵەتێکی سەرسوڕمان و سەرگەردانی تەواودا گەڕامەوە ماڵەوە...




پاش ماوەیەك هەستمکرد وردە وردە هەستەکانم لەدەستی چەپمدا لەدەست دەدەم، دواتر بەشی چەپی جەستەم. چوار کوڕەکەم و هاوسەرەکەم بردیانم بۆ نەخۆشخانە، لەوێ توشی کۆستی دووەم بووم، توشی ئیفلیجی نیوەیی بووم... دوای ئەوەی ژیانم سەقامگیر بوو، بێکار و ئیفلیج بووم و هەستم بە تاریکی و سەرگەردانی و تیاچوون دەکرد" پاشان لێم نزیك بوەوە و بەدەنگێکی غەمبار و چاوانی پڕ ئەسرینەوە وتی: "دکتۆر! تۆ لەو باوەڕەدایت بیرکردنەوەی ئیجابی بەڕاستی سوودی بۆ ئەم حاڵەتەم هەیە؟ ئایا بیرکردنەوەی ئیجابی تەندروستی و کارەکەمم بۆ دەگێڕێتەوە؟".

بەر لەوەی وەڵامی بدەمەوە لاوێك لە بیستەکانی تەمەنیدا بوو و چاویلکەی رەشی لەچاودابوو لێم نزیك بووەوە، خانمێکی لەگەڵدا بوو کە لەرێکردنیدا یارمەتی دەدا. لاوەکە وتی: "من تەمەنم ٢٥ساڵە و دەرچووی کۆلێژی پزیشکیم، بەمەبەستی کارکردن ئامادەباشیم دەکرد بۆ سەفەری دەرەوەی وڵات، رۆژێك هەستم بە ئازارێك کرد لە چاوی راستمدا و چووم بۆ لای پزیشکی پسپۆڕ، لەدوای پشکنین بۆی دەرکەوت ئاوی سپی لەهەردوو چاومدا هەیە. ئامۆژگاری کردم خۆمی لێ رزگار بکەم تاکو بڵاونەبێتەوە و نەبێتەهۆی کێشەگەلی گەورەتر بۆم، بەڕاستیش ئامۆژگاریەکەیم وەرگرت و سەفەری دەرەوەم کرد و






پزیــشکێکی پــسپۆڕ و ناســراو نەشــتەرگەری بــۆ کــردم... بەداخــەوە نەشتەرگەریەکە ســەرکەوتوو نــەبوو و بەتــەواوی بینــایم لەدەستدا، وەك ئێستا دەبینی نابینــام و لەحاڵــەتی توڕەییــدام لــەوەی روویــدا، زیــاد لــە جارێکیش بیرم لــە خۆکوشــتن کردووەتــەوە. ئەگــەر دینــدار نەبوومایــە و نەمویستایە دونیــا و دوارۆژم لەدەســت نــەدەم خــۆم دەکوشــت". پاشــان وتــی: "دکتــۆر! لــەو بــاوەڕەدا نــیم بیرکردنــەوەی ئیجــابی لەهــەموو حاڵەتەکاندا سوودمەند بــێ، چــونکە تــۆ لــە واقیــع رادەکــەی بۆئــەوەی ئاسوودە بی، بەڵام ئەوە هیچ شتێك لە راستی ناگۆڕێ".

ئەم سێ چیرۆکە راستەقینەن لەواقیعی ژیانەوە هەڵقوڵاون، دەگونجێ ببێتــەهۆی تــوڕەیی و ســەرگەردانی و تــرس لــە تــەنهایی بۆمــان، وامانلێبکات بەرکەوتە بین بۆ کەوتنە نێو داوی بیرکردنــەوەی ســەلبی و ئەوەش شتێك ناگۆڕێ و کێشە چارەســەر ناکــات، بــەڵکو بەپێــچەوانەوە دەشێ تەحەددی کاربکاتە سەر تەواوی ژیانمــان... لەبەرئــەوە لەگەڵمــدا وەرە با هێزی بیرکردنەوەی ئیجابی ئاشکرا بکەین لەگــەڵ ئــەوەی چــۆن دەتــوانین ســتراتیژەکانی بــەکاربێنین لــە گــۆڕینی تەحەددیــەکان بــۆ تواناییەکان.



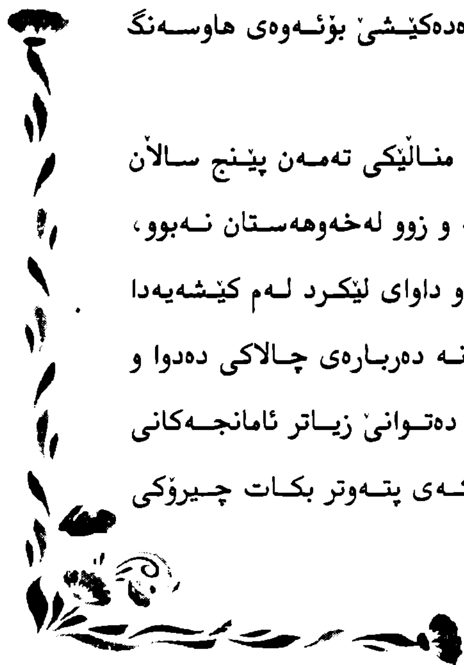



جۆرەکانی بیرکردنەوەی ئیجابی

بیرکردنەوەی ئیجابی بۆ پاڵپشتکردنی تێڕوانینەکان

ئەمجۆرە لە بیرکردنەوە هەندێ خەڵك بەکاریدێنن بۆئەوەی پاڵپشتی تێڕوانینی کەسیی خۆیان بکەن لە شتێکی دیاریکراودا، بەوەش قەناعەت بەخۆیان دەکەن لەسەر هەقن ئەگەرچی ئاکامیش سەلبی بووبێ.

بۆنمونە ئەو جگەرەکێشەی پاڵپشتی تێڕوانینی خۆی دەکات بۆ جگەرەکێشان و دەڵێ: جگەرەکێشان مێشکم و هاوسەنگی دەکات لە کارەکەی و لەگەڵ مناڵەکانیدا، جگەرەدەکێشێ بۆئەوەی هاوسەنگ بمێنێتەوە!!!



چیرۆکێکی دانسقە هەیە دەربارەی مناڵێکی تەمەن پێنج ساڵان بەناوی "تامر"، حەزی بە قوتابخانە و زوو لەخەوهەستان نەبوو، دایکی لای مامۆستاکەی سکاڵای کرد و داوای لێکرد لەم کێشەیەدا یارمەتی بدات... مامۆستاکە لە قوتابخانە دەربارەی چالاکی دەدوا و دەیوت هەرکەس زوو لەخەو هەستێ دەتوانێ زیاتر ئامانجەکانی بەدەستبێنێ... مامۆستا بۆئەوەی رایەکەی پتەوتر بکات چیرۆکی




چۆلەکەی بۆ منالەکان گێڕایەوە کە زوو لەخەو هەڵدەستێ و چالاکە، لەبەرئەوە خوای پەروەردگار خواردنی رۆژەکەی پێبەخشی و کرمێکی دۆزیەوە و خۆراکی بەیانی خوارد و سکی خۆی پڕکرد. لەپاش ئەم قسانە تەماشای "تامر" ی کرد و لێیپرسی: تامر! رات چۆنە دەربارەی ئەم چیرۆکە؟ بەبێ رارایی تامر وتی: کرمەکە مرد لەبەرئەوەی زوو لەخەو هەستا!!!!

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە رەنگە سوودی هەبێ ئەگەر پاڵپشتی هزرێك بکات یارمەتی کەسەکە و کەسانی تریش بدات. نمونەی بیرکردنەوەی ئیجابی بۆ پاڵپشتی تێڕوانین نمونەی "رۆجەر بانستەر" پاڵەوانی جیهانە لە پێشبڕکێی ڕێکردنی سەد مەتری... جارێك لە یەکێك لە دوانبێژ (معلقین)ی بیست دەیوت: ئەستەمە بۆ هەر مەخلوقێکی سەر ئەم زەوییە لەماوەی سێ خولەکدا یەك میل ببڕێ...

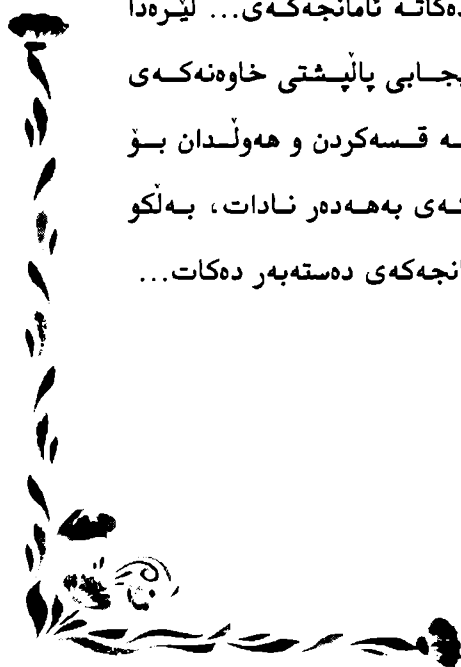
"بانستەر" وەڵامی ئەم وتەیەی نەدایەوە، بەڵام هەستیکرد دەتوانێ ئەنجامی بدات. کاتی خۆی بەفیڕۆ نەدا و دەستی بە مەشقەکان کرد لەبۆ ڕێکردنی میلێك لە سێ خولەکدا... هەروەك خووی هەندێ خەڵکە، ئەوانەی سەرکەوتن بۆ خۆیان نابیننەوە، رەخنە لەوانی تر دەگرن و ورەیان دەڕوخێنن... رەخنەیان زۆر توندوتیژ بوو، وەلێ "رۆجەر بانستەر" تەماشای نەکردن و گاڵتەپێکردنیانی نەبیست، لەرێگای خۆی






بەردەوام بوو و هەموو تەرکیزی لەسەر ئامانجەکەی بوو... دواجار لەماوەی کەمتر لە شەش مانگدا "رۆجەر بانستەر" توانی دووری میلێك لە سێ خولەکدا ببڕێ و بووە یەکەمین کەس لەسەر زەوی ئەو ئامانجە بەدیبێنێ و بەربەستی بیرکردنەوەی سەلبی و بەرنامەڕێژی سەلبی پێشوو بشکێنێ، توانی پاڵپشتی تێڕوانینەکەی بکات، نەك بە قسەکردن بەڵکو بەکردار...

جێگای سەرسامیە لەهەمانساڵدا بیست و شەش کەسی تر توانیان لەماوەی سێ خولەکدا میلێك ببڕن!!! بۆچی؟!چونکە کەسێك هەیە وتویەتی: دەکرێ، دەکرێ، دەکرێ، ئەگەر بۆ هەر مرۆڤێك گونجاو بێ ئەوا بۆ منیش گونجاو دەبێ. تەنها بە قسەکردن دەستی هەڵنەگرت، بەڵکو بە کردار و پابەندبوون و پێداگری دەگاتە ئامانجەکەی... لێرەدا دەبینین ئەم جۆرەی بیرکردنەوەی ئیجابی پاڵپشتی خاوەنەکەی دەکات، لەبەرئەوەی کاتی خۆی لە قسەکردن و هەوڵدان بۆ قەناعەتپێکردنی ئەوانی دی بە تێڕوانینەکەی بەهەدەر نادات، بەڵکو پشت بەخوا دەبەستێ و کاردەکات تا ئامانجەکەی دەستەبەر دەکات...






بیرکردنەوەی ئیجابی بەهۆی کاریگەر بوون بەوانی تر

لـەم جـۆرەی بیرکردنـەوەدا کەسـەکە ئیجـابی دەبـێ، چـونکە بـە کەسێکی تر کاریگەر بووە، جا لەنزیکانەوە بێ یا هاوڕێیان یان تەنانەت بەهۆی بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنیەوە کە کەسەکە بینیویەتی.

بۆنمونـە ئەگـەر تەماشـای بەرنامەیـەکت کـرد دەربـارەی وەرزش و وەرزشەوانان، هەست دەکەی تۆش دەتەوێ ممارەسەی وەرزش بکـەی، دەشێ بەڕاستیش دەست پێبکەی و بەردەوام بی تا دەگەیتە ئەو کـێش و تەندروستیەی دەیخـوازی. دەشـگونجێ لـەدوای کـاتێکی کـورت واز لـە هەموو شتێك بهێنی و بگەڕێیتەوە سەر حاڵەتی پێشووت.

ئەم جۆرە لـە بیرکردنـەوەی ئیجـابی رەنگـە کاریگەریەکـەی لەسـەر هەندێ خەڵك کە بەوانی تر کاریگەر دەبن، سەلبی بێ، بـەڵام لـەدوای ماوەیـەکی کـورت پەرۆشـیی لەدەسـتبدەن و هەسـت بـە بێئومێـدی و تێکشکان بکەن. دەشێ کاریگەریەکەی ئیجابی بێ و پاڵ بـە کەسـەکەوە بنێ ئەویش دەستپێبکات و کاتی خۆی لە مەسەلەگەلی سەلبی و سکاڵادا بەفیرۆ نەدا، بەڵکو لە کار و هەڵسەنگاندن و ڕێککاریـدا بەسـەری ببـات بۆئەوەی بگاتە ئامانجەکانی.

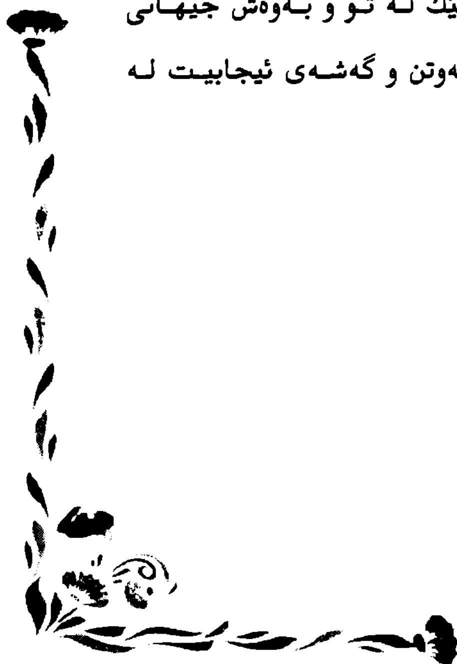
کەسێکم دێتەوەیاد لە ئێوارەکۆڕێکمدا لە وڵاتێکی عەرەبی ئامـادەبوو، زۆر باش کاریگەر ببوو، داوای چاوپێکەوتنی کـردم و چـاوم پێیکـەوت،






پێیوتم: "من بریارم داوە وەك تۆ بم". پێموت: "بە پشت بەستن بەخوای گەورە و خووگرتن بە رەوشتەکانی پێغەمبەرەوە (درودی خوای لەسەربێ)، پاشان زانست و گەشەی یەکبینە و کردار و مرونەت و پابەندبوون و ئارامگریی دەگەیتە ئەوەی دەتەوێ". رۆژەکان تێپەرین، دوای ماوەیەك نامەیەکی بۆ ناردم هەندێ وێنەی خۆیی تێدابوو کە لەبەردەم سەد کەسدا وانە پێشکەش دەکات، لە نامەکەیدا بۆی نووسیبووم: "دکتۆر ئیبراهیم! سوپاست دەکەم، دڵنیات دەکەمەوە لە رێگای بەرەو لوتکەدام".

ئەمە نمونەیەکە لە نمونەکانی کاریگەربوون بەوانی تر، بەمەرجێك شێواز و زانیاریەکان وەربگری و هەڵبسەنگێنی و بە شێواز و هزر و بەهاکانت پاڵپشتی بکەی تا دەبێتە بەشێك لە تۆ و بەوەش جیهانی دەرەکی دەبێتە سەرچاوەیەك بۆ پێشکەوتن و گەشەی ئیجابیت لە ژیانتدا.






بیرکردنەوەی ئیجابی بەهۆی کاتی دیاریکراوەوە

ئایا لەخۆت پرسیوە : بۆچی رەفتارەکانی خەڵك لـە رەمـەزان و رۆژە رۆحیەکاندا باشترە؟

چونکە ئەو کاتە دیاریکراوە پەیوەنـدێکی رۆحـی هەیـە لای خـەڵك، کەس نایەوێ خوای پەروەردگار تورە بکات، بەڵکو دەیـەوێ گـەورەترین ژمارەی شیاوی چاکە بەدەستبێنێ، بۆیە مرۆڤ هۆشیار و دەرککردو دەبـێ بە هەڵسوکەوتەکانی و پێداگر دەبێ لە مامەڵەکردن لەگـەڵ ئـەوانی تـر و لەگەڵ خۆشیدا!!! بەڵام لەدوای رەمەزان جارێکی تر دەگەڕێتەوە بـاری پێشووی و رەنگە خراپتریش!!! چونکە بیرکردنەوە و رەفتـاری ئیجـابی ئەو کەسە وەستاوەتە سەر کاتێکی دیاریکراو نەك بەهایەکی بەردەوام.

دەکـرێ ئـەم جـۆرە بیرکردنـەوە ئیجابیـەی پەیوەسـتە بـە کـاتی دیاریکراوەوە بۆ چاککردنی رەفتارەکانمان و بونیاتنانی نەریتگەلی ئیجابی نوێ بقۆزرێتەوە.

لەیادمە هاورێیـەکم بـە زیـادەرۆیی و هەڵپـەوە جگـەرەی دەکێـشا تـا توشی جەڵتە بوو و بووەهۆی ئیفلیجی نیوەیی، خۆی و هاوسەرەکەی لە حاڵەتێکـدا دڵ بۆیـان دەسـووتا... رۆژان تێپـەڕین و هاورێکـەم لـە نەخۆشخانە دەرچوو و بەتەواوی وازی لە جگەرەکێشان هێنا، وەلێ هـەر

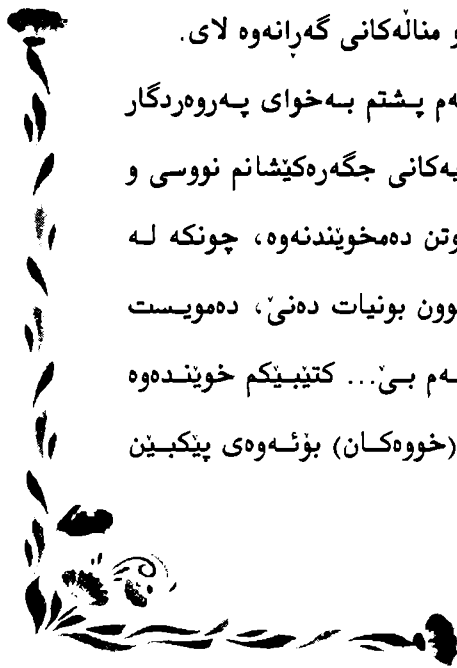





له رووبەڕووبوونەوەی یەکەمین تەحەددی ژیان جارێکی تر بەهەمان هەڵپەی پێشووەوە گەڕایەوە سەر جگەرەکێشان. لێرەدا ئیتر هاوسەرەکەی بەرگەی نەگرت و داوای تەلاقی لێکرد... بەڕاستیش ماڵەکەی بەجێهێشت و لەگەڵ سێ منداڵەکەیدا گەڕایەوە ماڵی خانەوادەکەی.

مانگی ڕەمەزانی گەورە نزیك بووەوە و هاوڕێکەم هەستی بە تەنهاییەکی توند کرد، بەجۆرێك وایلێکرد بە بەردەوامی بگری... لەمکاتەدا دوو رکات نوێژی کرد و نزای کرد خوای گەورە یارمەتی بدات، ئازارەکەیی پەیوەست کرد بە جگەرەوە کە وەختە ژیان و تەندروستیی وێران بکات و دونیا و دوارۆژی لەدەست بدات... ڕۆژان تێپەڕین و لەگەڵیدا مانگی ڕەمەزان، هاوڕێکەم هەستی بە متمانەبەخۆبوون کرد و بەتەواوی وازی له جگەرەکێشان هێنا، دواتریش هاوسەر و منداڵەکانی گەڕانەوە لای.

که لێمپرسی چی کرد؟ وتی: یەکەم پشتم بەخوای پەروەردگار بەست، دووەم له کاغەزێکدا هەموو خراپیەکانی جگەرەکێشانم نووسی و ڕۆژانە بە هەستگەلی تایبەتیەوە بەر لەخەوتن دەمخوێندنەوە، چونکە لە تۆم بیستبوو دەتوت ئەقڵ لەسەر دوا ئەزموون بونیات دەنێ، دەمویست دوائەزموونم پێدانی مافی ئەم خووە خراپەم بێ... کتێبێکم خوێندەوە دانەرەکەی تێیدا دەیوت: نەریتەکان (خووەکان) بۆئەوەی پێکبێن






پێویستیان بە دەروبەری بیست و یەك رۆژ هەیە، لە دەروونی خۆمدا بیرم لەوە کردەوە کە مانگی رەمەزانی پیرۆز سی رۆژە و بەرنامەرێژی خۆمم کرد لەسەر ئەوە و هەموو رۆژێك بە رۆژوو و نوێژ و نزاکردن ورەی خۆمم بەهێز دەکرد. پاشان خەیاڵکردنی داهێنەرانەم، خۆم دەبینی لەهەلۆێستگەلێکدا جگەرە دەکێشم، من بەهێزم و متمانەم بەخۆم هەیە و جگەرە ناکێشم...

بەم شێوەیە بە فەزڵی خوای پەروەردگار توانیم بەتەواوی لەم نەریتە ترسناکە دووربکەومەوە (کە هەموو شتێك لە مرۆڤ دەدزێ بێئەوەی هەستبکات). دواتر راستەوخۆ تەماشای چاوەکانمی کرد و وتی: "هەواڵێکی ترم بۆت هەیە دکتۆر ئیبراهیم! من بڕیاری یارمەتیدانی ئەو کەسانەم داوە کە دەیانەوێ واز لەو خووە خراپە بهێنن"... خۆم بینینەوە لەئامێزی دەگرم و پیرۆزبایی لێدەکەم...

ئەمە نمونەیەکە لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی بیرکردنەوەی ئیجابی پەیوەست بە کاتی دیاریکراوەوە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکان.






بیرکردنەوەی ئیجابی لە نارەحەتیەکاندا

کاتیَ مرۆڤ توشی نەخۆشیەکی ترسناك دەبیَ یان لە رووداویَکدا یەکیَك لە ئەندامەکانی جەستەی لەدەست دەدات، یاخود ئەزیزیَکی لەدەستدەدا، بە چەندین قۆناغی دەروونیدا تیَپەڕ دەبیَ کە تا ماوەی دریَژ لەگەلٚ کەسەکەدا دەمیَنیَتەوە یان بە قەبولٚکردنی حالٌەتەکە و گۆڕان و بیرکردنەوەی ئیجابی و تەرکیز لەسەر چارەسەر کۆتایی دیَ... هەندیَ خەلٚك هەن ئەگەر رووبەڕووی نارەحەتی بوونەوە لەژیانیاندا دەیانکاتە کەسی سەلبی و رقاوی بەرامبەر هەموو شتیَك. دەبینی بیرکردنەوەی سەلبی دەبیَ و تەرکیزی لەسەر خراپترین ئەگەرەکان دەبیَ و هەستەکانی سەلبی دەبن، ئەوەش کاردەکاتە سەر رەفتار و پەیوەندیەکانی و هەریەك لە پایەکانی ژیانی.

خەلٚکانیَکی تر هەن کاتیَ رووبەڕووی نارەحەتی دەبنەوە پتر لەخوای گەورە نزیك دەبنەوە، پاشان بیر لەچۆنیەتی مامەلٚەکردن دەکەنەوە لەگەلٚ تەحەدی و سوودلیَوەرگرتنی و گۆڕینی بۆ ئەزموون و کارامەیی.

لە میانەی گەشتەکانمدا لەجیهانی عەرەبیدا، وانەیەکم پیَشکەش دەکرد لەژیَر ناونیشانی (دعوة إلى التفاؤل)... لەدوای ئیَوارەکۆڕەکە پیاویَك لە چلەکانی تەمەنیدا بوو، هاتەلام و وتی: "دکتۆر! من هەموو پارە و سامانم لەدەستدا و قەرز لەهەموو لایەکەوە دەوری گرتووم، خۆم




به تەنیا و بەبێ هاورێ بینیەوە (لەوانەی بانگەشە دەکەن هاورێن) زۆر تورەبووم بەرادەیەك کە تووشی دڵەستان بووم، بەڵام سوپاس بۆخوا بەسەلامەتی گوزەرا".

ئێوارەیەك گوێم لە بانگ بوو، خۆم بینیەوە بەتوندی دەگریم، تا کچە بچووکەکەم "فاتیمە" کە تەمەنی چوار ساڵان بوو پێیوتم: " بابە تکات لێدەکەم مەگری، من بەتەواوی باش دەبم وەك ئەوەی تۆ دەتەوێ". لەئامێزم گرت و بەکوڵ دەگریام... بڕیارمدا دیاریەکە لەخوای پەروەردگار قەبوڵ بکەم، دەستنوێژم گرت و نوێژی خەوتنانم کرد و لەخوا پاڕامەوە یارمەتیم بدات. ئەو شەوە بە قوڵی خەوتم، ماوەیەکی درێژ بوو بەوشێوەیە نەخەوتبووم. بەیانی نوێژم کرد و نزا و پاڕانەوەکەم دووبارە کردەوە و دڵنیابووم خوای گەورە هەرگیز وازم لێناهێنێ، چونکە هەر خۆی بەخشندەی بەخشندەکانە. لەکاتژمێر هەشت چوومەدەرەوە و جارێکی تر دەستم بە کار کردەوە بە بەهێزی و باوەڕێکەوە کەپێشتر لە دەروونمدا هەستم پێنەکردبوو، سوپاس بۆ خوا لەماوەی کەمتر لە شەش مانگدا هەموو قەرزەکانم دایەوە، بڕیارمدا مزگەوتێك بۆ خوای گەورە دروستبکەم...

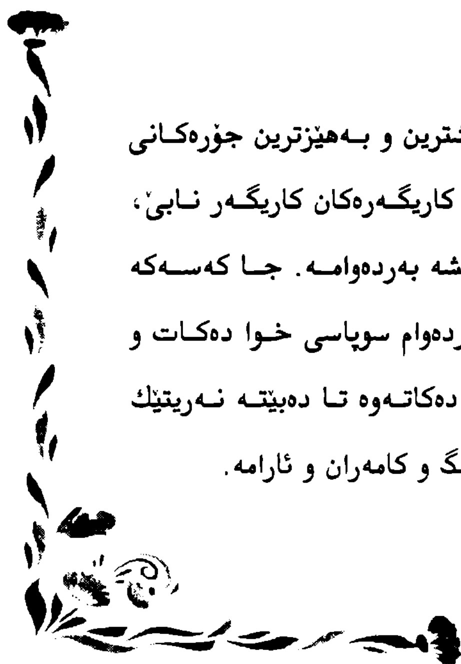
پاشان زیاتر لێم نزیك بووەوە و وتی: "ئەگەر ئەو کارەسات و ناڕەحەتیانە نەبوایە کە رووبەڕوویان بوومەوە، پەیوەندیم لەگەڵ






پەروەردگار باشتر نەدەبوو، پاشان لەگەڵ هاوسەرەکەم و منداڵەکانم و لە کارەکەشمدا، هەروەها لەچۆنیەتی هەڵبژاردنی هاوڕێیانی تەمەنمدا باشتر نەدەبووم".

ئەمە نمونەیەکە لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی بیرکردنەوەی ئیجابی لە نارەحەتیەکاندا تاکو سوودیان لێ وەربگرین کە لەناواخنیاندا پەیامێکیان لە پەروەردگارەوە هەڵگرتووە بۆئەوەی وامان لێبکەن هزر و شێوازمان بگۆڕین کە رەنگە سەلبی و زیانبەخش بن بۆ خۆمان و ئەوانەی خۆشمان دەوێن... تەرکیز بکەینە سەر پەیوەندیمان بە پەروەردگارەوە پاشان بە رەوشتە جوان و پەسەندەکان، دواتر کردار و پێداگری لەسەر سەرکەوتن بە ئیزنی خوای پەروەردگار.



بیرکردنەوەی ئیجابی بەردەوام

ئەم جۆرە لە بیرکردنەوەی ئیجابی باشترین و بەهێزترین جۆرەکانی بیرکردنەوەیە، چونکە بەشوێن و کات و کاریگەرەکان کاریگەر نابێ، بەڵکو خوویەکە لای کەسەکە و هەمیشە بەردەوامە. جا کەسەکە رووبەرووی تەحەددی ببێتەوە یان نا، بەردەوام سوپاسی خوا دەکات و بیر لە چارەسەر و جێگرەوە و ئەگەرەکان دەکاتەوە تا دەبێتە نەریتێك پێی دەژی. کەسی لەوجۆرە ژیانی هاوسەنگ و کامەران و ئارامە.




لەمانگی مایۆی ساڵی ١٩٥٣دا "سیر ئیدمۆن هیلری" هەوڵیدا بە بەرزترین چیای جیهاندا سەربکەوێ کە بەرزیەکەی دەگاتە ٢٩ هەزار پێ و ئەویش چیای "ئیڤریست"ـە. یەکەمین پیاوی سەر زەوی بوو هەوڵبدات بەم چیا زەبەلاحەدا سەربکەوێ. وێڕای هەوڵی هاورێ و نزیکانی تا قەناعەتی پێبکەن دەستبەرداری ئەم خەونەی ببێ کە رەنگە ژیانی لەناو ببات، وەلێ هەر لەسەر رای خۆی سووربوو و بە وشە ئیجابیەکانی دواتر بەناوی ئەوەوە ناسران وەڵامی هەمووانی دەدایەوە.

ئەو دەیوت: "ئەگەر پێشتر کەس بەسەر ئەم چیایەدا سەرنەکەوتووە من یەکەم کەس دەبم، ئەگەر کەسێکیش پێشتر سەرکەوتووە ئەوا من باشتر دەبم". بەفیعلی دەستی بە سەرکەوتن کرد بەڵام قاچی راستی بریندار بوو و ناچاری دابەزین بوو... وەك نەریتی هەندێ لە رەخنەگر و گاڵتەچیان خەڵك وازیان لێنەهێنا، بە گاڵتەپێکردن رووبەڕووی دەبوونەوە، وەلێ ئەم هەر خەندەی دەکرد و دەیوت: "ئەمجارە لێی بردمەوە، بەڵام ئەوە مانای کۆتایی نییە، جاری داهاتوو بەسەریدا زاڵ دەبم".

بەهۆی هەوڵ و پێداگری لەسەر هەڵزنانی بەسەر چیای ئەڤریستدا "سیری هیلری" داوەتنامەیەکی لە دامەزراوەی پیاوانی کار لە لەندەن پێگەیشت وەك رێزلێنان بەرامبەر هەوڵی بوێرانەی کە پێش ئەو کەس






بیری لێنەکردبووەوە... "سیری هیلری" داوەتەکەی قەبوڵ کـرد و لـەوێ پیاوانی کار بە زوبـانی چـەپڵە پێشوازیان لێکـرد و داوایـان لێکـرد بـەم بۆنەیـەوە وتەیـەك پێشکەش بکـات. قایـل بـوو و چـووە سـەر شـانۆ، لەبەرامبەریـدا وێنەیـەکی گـەورە (بـە قـەبارەی دیوارەکـە)ی چـیای ئەڤریـستی لەبەردەمیـدا بینـی، پـسپۆڕان وەك ڕێزلێنـان بـۆی لـەوێ دایاننابوو، "هیلری" تەماشای وێنەکەی کرد و بـە مشتەکۆڵەی دەسـتی ڕاستی ئاماژەی بۆ کرد و وەك ئەوەی لەگەڵ چـیا زەبەلاحەکـە بـدوێ، وتی: "چیای ئەڤریست! تۆ گەیشتویتەتە ئەوپەڕی گەشـەی خـۆت کـە دەتتوانی پێیبگەی، بەڵام من لەهەموو ساتێکدا گەشە دەکەم و لـەکاتێکی زۆر نزیکدا بەسەرتدا سەردەکەوم"! بەفیعلی هەوڵی خۆی دووپـاتکردەوە کە زۆر سـەخت بوو و تیایدا توشی برینگەلی گەورە بوو، بەڵام بڕیاریدا و بەسەر چیا زەبەلاحەکـەدا سـەرکەوت و سـەرکەوتە سـەر لوتکەکـەی و ئامانجەکەی و خەونی ژیانی بەدیهێنا!

لـە گفتوگۆیـدا لەگـەڵ هۆیـەکانی ڕاگەیانـد وتـی: "بەسـەر خۆمـدا (دەروونمدا) زاڵ بووم لە ترس، بەسەر خۆمدا زاڵ بووم لە بیرکردنـەوەی سەلبی کـە تـەنها دەبێتـەهۆی تێکشکان و هەسـتکردن بـە بێئومێـدی و شکست، بەوەش بەسەر چیای ئەڤریستدا زاڵ بووم".




کـاتیّ یـاریزانی بـەناوبانگی بۆکـسێن "محمـد علـی" لـە بـەرزترین لوتکەکانی سـەرکەوتن و بردنـەوەدا بـوو، لەبـەردەم یـاریزانی بۆکـسێنی زنجی لاودا "جۆرج فۆرمان" شکستی هێنـا و توشـی شـکانی شـەویلگە و پەراسووەکانی بوو، هەروەها برینداریی تـر لـە رووخـسار و جەسـتەیدا، بەڕادەیـەك کـە وایلێکـرد بـۆ مـاوەی مـانگێکی تـەواو لـەژێر چـاودێری تایبەتیدا بمێنێتەوە. پزیشکان ئاگاداریيان دایە جـارێکی تـر نەگەڕێتـەوە بۆ مومارەسەی بۆکسێن، ئەگەر نا ئاکام مـەرگ دەبـیّ! لەلایـەکی تـرەوە راهێنەرەکەی و هاوسـەرەکەشی داوایان لێکـرد دابنیـشیّ و بەتـەواوی لـە بۆکسێن دووربکەوێتەوە!

"محمـد علـی کـلای" تەماشـای کـرد بـارودۆخی دەوروبـەری و ئـەو ئاکامەی پێیگەیشتووە و رای هەموو ئەوانـەی لـەدەورین زیـاتر پێـداگری دەکەن لەسەر بردنـەوە... داوای لـە راهێنەرەکـەی کـرد فیلمـی وێنـەیی تۆمارکراوی یاریەکەی بۆ ئامادە بکات، راهێنەرەکـە نـەیتوانی بـەرگریی پێداگری "محمد علی کلای" بکات و فیلمەکەی بۆ ئامادە کرد. بە وردی و هەستی قوڵەوە تەماشای فیلمەکەی کـرد، تـوانی تـەرکیز بکاتـە سـەر شێوازی "فۆرمان" و جوڵەکانی و ئەو شێواز و کارامەییانەی بـۆ بردنـەوە لەم یاریزانە زەبەلاحە پێویستیەتی.

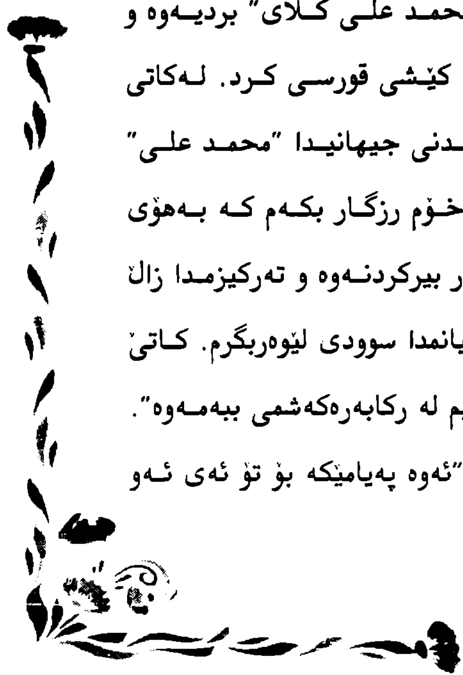





"محمد علی کلای" لە تەماشاکردنی فیلمی یاریەکـە و شـیکردنەوە و لێ فێربوونی بەردەوام بوو، لەئێوارەدا چاوەکانی لێکنا و دواهەمین شـتێك بـەر لەخـەوتن بینـی دیتنـی خـۆی بـوو کـە لـە "جـۆرج فۆرمـان"ی دەباتـەوە... لەگـەڵ تێپـەڕبوونی کـات ئـەو خەونـەی بـووە راسـتیەکی واقیعی کـە "محمـد علـی کـلای"ی پـێ دەژیـا و بەوپـەڕی ئارامگریـەوە چاوەڕێی دەرچوونی بوو لە نەخۆشخانە و ژێر ئەو چاودێریە چڕوپڕەدا.

رۆژەکان تێپەڕین و "محمد علـی کـلای" لـە نەخۆشـخانە دەرچـوو و دەستبەجێ دەستی بە مەشـقی جەسـتەیی و زەینـی کـرد تـا گەیـشتەوە باشترین حاڵەتەکانی خۆی. "فۆرمان" رازی بوو جارێکی تر رووبـەرووی "محمد علی" ببێتەوە، رووبەڕووبوونەوەکە لە زائیر لە ئەفریقا رێکخرا.

لـەوێ و دوای یاریـەکی توندوتیـژ "محمـد علـی کـلای" بردیـەوە و پارێزگاری لە نازناوی پاڵەوانی جیهان لە کێشی قورسـی کـرد. لـەکاتی چـاوپێکەوتنی لەگـەڵ هۆیـەکانی راگەیانـدنی جیهانیـدا "محمـد علـی" وتی: "سەرەتا پێویـست بـوو لـەو ترسـە خـۆم رزگـار بکـەم کـە بـەهۆی دۆڕاندن و برینەکانەوە توشم بـوو، بەسـەر بیرکردنـەوە و تەرکیزمـدا زاڵ بم و بیگۆڕم بۆ کارامەیی و هێز تاکو لە ژیانمدا سوودی لێوەربگرم. کـاتێ توانیم لەخۆم و هزرەکانمی ببەمەوە، توانیم لە رکابەرەکەشمی ببەمـەوە". پاشان تەماشای کامێراکانی کرد و وتی: "ئەوە پەیامێکە بۆ تۆ ئەی ئـەو






کەسەی ئێستا تەماشام دەکەی، مەهێڵە تەحەدیەکانی ژیان خەونەکانت لێ بدزن، لێی فێربە، دەبینی لە باشترین هاورێکانتن".

ئەمە بیرکردنەوەی ئیجابی بەردەوامە کە بە هیچ شت و کەسێك کاریگەر نابێ، بەڵکو بەپێچەوانەوە لە قەیرانەکاندا کەسەکە ئەم چرکە نایابە بەکاردێنێ... لەو کاتانەی قەیرانیشی تێدا نییە بەردەوام تەرکیز دەکاتە سەر لایەنی ئیجابی ژیان، ئەوەش مانای راکردن نییە لە کێشەکان، بەڵکو بەتەواوی بەپێچەوانەوە. هەر کێشەیەك چەند قوڵ بێ چارەسەرێکی رۆحیی هەیە وەك نووسەر و وانەبێژی ئەمریکی "د.واین دایەر" لەکتێبەکەیدا "چارەسەرێکی رۆحی بۆ هەر کێشەیەك هەیە" ئاماژەی پێداوە... ئەوە راستە، چونکە کەسی رۆحیی بەسروشتی خۆی کەسێکی ئیجابیە و لەهەموو کار و مەسەلەکانیدا پشت بە خوای پەروەردگار دەبەستێ، هەربۆیە ئامانجەکانی ژیانی بەدەستدێنێ و لە ئاشتیەکی ناوەکی و هاوسەنگی لە سەرجەم پایەکانی ژیاندا دەژی.

هەنووکە با لەگەشتەکەمان بەردەوام بین و پێکەوە سیفەتەکانی کەسێتی ئیجابی ئاشکرا بکەین.






سیفەتەکانی کەسێتی ئیجابی

"پـەروەردگارا! ئـەو کەسـەی ئـەقڵت پێبەخـشیوە چیت لێ مەحروم کردووە، ئەوەی لـە ئـەقڵت مـەحروم کردووە چیت پێبەخشیوە؟!"

عەلی کوڕی ئەبوتالیب

لەسـەردانێکمدا بـۆ یـەکێك لـە وڵاتـە عەرەبیـەکان لاوێکـم بینـی لـە بیستەکانی تەمەنیدا بوو، هـات بۆئـەوەی لـە یـەکێك لـە بەرنامەکانمـدا ئامادە بـێ، چـاویلکەی رەشـی لەچـاودا بـوو و خـانمێکی لەگەڵـدا بـوو دەستی گرتبوو تا یارمەتی رێکردنی بدات... زانیم نابینایە، لێـی نزیـك بوومەوە و پیرۆزبـایم لێکـرد لـە کرانـەوەی بـۆ پێشکەوتن و گەشـەکردن وێڕای بارە جەستەییەکەی... لاوەکـە خەندەیـەکی هێمنـی بـۆ کـردم و تەوقەی لەگـەڵ کـردم و لـەو جێگایـەی بـۆی دیـاریکرابوو دانیـشت... بابـەتی خولەکـە دەربـارەی هێـزی متمانەبـەخۆبوون بـوو، چـڕوپڕ بـوو لەزانیاری. زۆر سەرسام بووم کـاتێ دەرگـای پرسـیارم کـردەوە بینـیم لـە زۆربەی ئامادەبووان پـتر لـە شـتەکان تێگەیـشتووە، بەشـێوازی "بریـل" هەموو وشەیەك کە من دەموت ئەو دەینووسی...




لـەدوای بەرنامەکـە داوای لێکـردم ئامـادەی بەرنامـەی راهێنــەری باوەڕپێکراو بێ کە لەدوای ئەوە لە قاهیرە ئـەنجام دەدرا. نـەمزانی چـی پێبڵێم، چونکە ماوەی خولەکـە حـەوت رۆژە و زۆر چـڕوپڕە و پێویـستی بە کۆششێکی جەستەیی و ئەقڵی گەورە هەیە... سەرسام بووم بە هزری ئەم لاوە ئیجابیە و پێداگریی لەسـەر ئـەوەی دەبـێ لەژیانیـدا نایـاب و سەرکەوتووبێ، ئیدی نارەحەتیەکان هەرچی بن. قایل بووم... رۆژەکان تێپـەڕین و لاوەکـە لەگـەڵ هاوسـەرەکەیدا ئامـادەبوو، لـەنێوان سـەد مەشقپێکراودا بوو کە لە وڵاتە جیاوازەکانەوە ئامادەببوون تـا بڕوانامـەی راهێنـەر بەدەسـتبێنن. لاوەکـە لەهـەموویان پـتر بـە کـات و مەوعیـد و بەشداریکردنەوە پابەندبوو... لـەکاتێکی کورتـدا ئـەم لاوە لای هـەموان خۆشەویست بوو بەهۆی کەسێتیە ئیجابیەکەیەوە و ئـەو خەندەیـەی لـە لێوەکانی جیا نـەبووەوە و شـێوازی پەیوەنـدیگرتنی لەگـەڵ هـەموان بـە خۆشەویستی و گرنگیدانـەوە. کـاتی تاقیکردنـەوەی پراکتیکـی و تیـۆری هات و بۆ هـەموان جێگـای سەرسـامی بـوو ئـەم لاوە نابینایـە لەسـەدا نەوەدی بەدەستهێنا و لـە ریزبەندیـشدا لـەم کۆمەڵـە راهێنـەرەدا سـێیەم بوو.

لەکۆتایی خولەکەدا داوای چاوپێکەوتنمی کرد و پێکـەوە دانیـشتین و چیرۆکی خۆی لەگەڵ نەخۆشیەکەیدا بـۆ گێڕامـەوە، باسـی کـرد چـۆن

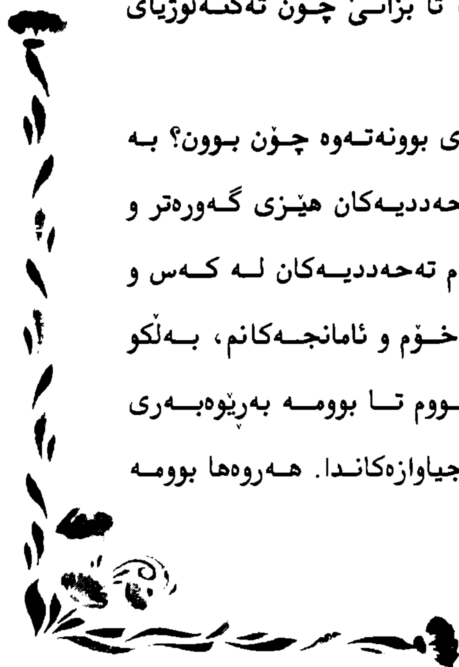





کاتێ منداڵێکی بچووك بووە توشی شێرپەنجە بووە لە چاوەکانیدا... نەشتەرگەران چاوەکانیان دەرهێناوە بۆئەوەی نەخۆشیەکەی بە سەرجەم بەشەکانی جەستەیدا بڵاونەبێتەوە، عومەر عەبدولعەزیز (کە ناوەکەی بوو) هەر لە منداڵیەوە نابینا بووە و رووناکی نەبینیوە... وەلێ بە باوەڕێکی تەواوەوە واقیعەکەیی قەبوڵ کردووە و هەموو سەرنجی خۆی چڕکردووەتەوە لەسەر خۆڕاهێنان لەگەڵ واقیعەکەیدا پاشان جیایی و سەرکەوتوویی لە ژیانیدا...

شێوازی "بریل"ی خوێندووە و بەتەواوی فێربووە و بەڕاستی بووەتە کەسێکی نایاب و سەرکەوتوو، لەگەڵ هەندێ لە هاوڕێیانیدا کۆمپانیایەکی دامەزراند. ئەو کەسێکی پسپۆڕە لە (ئەلکترۆنیات بەشێوازی "بریل")دا بۆ فێرکردنی نابینا، تا بزانێ چۆن تەکنەلۆژیای نوێ لە ژیانیدا بەکاربێنێ.

لێمپرسی ئەو تەحەددیانەی رووبەڕووی بوونەتەوە چۆن بوون؟ بە خەندەیەکی هێمنەوە وەڵامیدایەوە: "تەحەددیەکان هێزی گەورەتر و پێداگری بەهێزتریان پێدام، لێنەگەڕام تەحەددیەکان لە کەس و شتەکانەوە کاربکەنە سەر دیتنم بۆ خۆم و ئامانجەکانم، بەڵکو بەپێچەوانەوە لەهەموو شتێك فێردەبووم تا بوومە بەڕێوەبەری کۆمپانیایەك کە لقی هەیە لە وڵاتە جیاوازەکاندا. هەروەها بوومە






ڕاهێنــەری پیــشەگەر، ئــەوەش یارمــەتیم دەدات لــە ڕاهێنــانی نابینــادا بۆئەوەی پشت بەخوا بگاتە نایابی و سەرکەوتن لە ژیانیدا".

ئەوەیە کەسێتی ئیجابی کــە لەبارەیــەوە دەدوێــم، کەســێتی بــاوەڕدار بەخوای پەروەردگار، باوەڕ و پــشتبەستنی ڕاســتەقینە. ئــەو کەســێتیەی بێئومێدی و شکست نازانێ، ئەو کەسێتیەی دەزانێ چــی دەوێ و کــەی دەیــەوێ و چــۆن بەدەســتیدێنێ و هزرەکــانی دەخاتــە بــواری کــارەوە و بەهیچ کاریگەرێکی سەلبی کاریگــەر نــابێ، ئیــدی هێزەکــەی هەرچــەند بێ.

تەوقەم لەگەڵ عومەر کرد، ئەو کاریگەریەکی گەورەی لەسەرم هەبوو و شتێکی لێ فێربووم کە لە زانکۆ و خولەکاندا فێری نەبووم.

عومــەر لەگــەڵ خێزانەکــەی و خەندەکــەی ســەر لێــوانی ڕۆیــشت و کاریگەری خۆیی لای سەرجەم ڕاهێنەران جێهێــشت. لــەو ڕۆژەوە مــن و عومەر بووینە هاوڕێ، چونکە ئاسان نییە نمونەی ئەو کەسێتیە ئیجابیــە نایابانە ببینیتــەوە بۆئــەوەی ببێتــە سەرچــاوەیەك بــۆ هێــز و پێــداگری و سەرکەوتن و سروشبەخش لەگەشتی ژیاندا...

با ئێستا لە سیفەتەکانی کەسێتی ئیجابی بدوێین، چــۆن دەتــوانین ئەو سیفەتانە لەژیانی ڕۆژانەماندا بەکاربێنین. دە سیفەتی بنەڕەتی هەیە کە کەسێتی ئیجابی پێ جیادەکرێتەوە و یارمــەتی خاوەنەکــەی دەدات






بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی و هەستکردن بە کامەرانی و ئارامیی دەروونی و ئاسوودەیی.

١. باوەڕبوون بە خوای پەروەردگار و و پشت پێبەستنی:

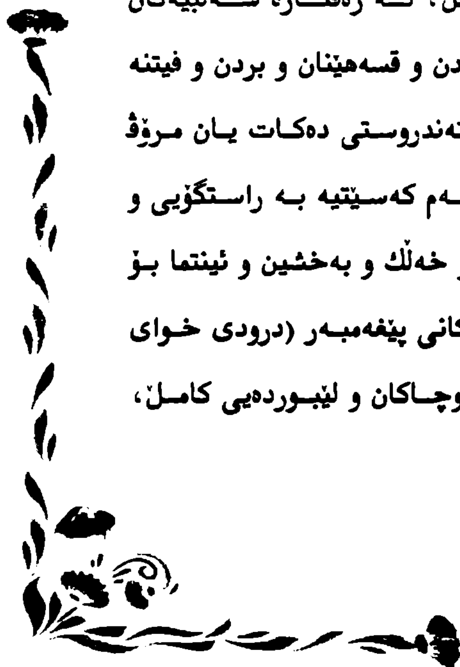
کەسێتی ئیجابی کەسێتیەکی باوەڕدارە بە خوای پەروەردگار و بەراستی لەهەموو کاتێکدا پشتی پێدەبەستێ.

خوای پەروەردگار لەقورئانی پیرۆزدا دەفەرموێ:

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾

٢. بەها بالأکان:

کەسێتی سەرکەوتوو بە بەها بالأکانەوە دەژی ئیتر کاریگەری و هۆکارە لەخشتەبەرەکان هەرچۆن بن، لە رەفتارە سەلبیەکان دووردەکەوێتەوە وەك درۆ و پاشملە باسکردن و قسەهێنان و بردن و فیتنە و جگەرەکێشان و هەموو ئەوەی کار لە تەندروستی دەکات یان مرۆڤ لەخوای پەروەردگار دووردەخاتەوە... ئەم کەسێتیە بە راستگۆیی و دەستپاکی و خۆشەویستی خێر و چاکە بۆ خەڵك و بەخشین و ئینتما بۆ خوای پەروەردگار و خووگرتن بە رەوشتەکانی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێ) و رەوشتی پێغەمبەران و پیاوچاکان و لێبوردەیی کامڵ، جیادەکرێتەوە.






٣. دیدو تێڕوانینی ئاشکرا:

کەسێتی سەرکەوتوو هەموو ئەو ئامانجانەی دەزانێ کە لەسەر مەودای نزیك و ناوەند و دوور دەیەوێ، دەزانێ چی دەوێ و کەی دەیەوێ و چۆن دەتوانێ بەدەستی بێنێ بە بەکارهێنانی سەرچاوە و بەرتواناییەکانی. بە مرونەتی تەواوەوە پلانی جێبەجێکردن دادەنێ بۆئەوەی ئامانجەکانی بەدەستبێنێ.

٤. بیروبڕوا و پێشبینی ئیجابی:

کەسێتی ئیجابی هێزی "یاسای بیروباوەڕ و پێشبینی" باش دەزانێ و چۆن هەر شتێك بە هەستگەلی پەیوەستەوە باوەڕت پێی بێ و پێشبینی بکەی، لەهەمان جۆر بۆت کێش دەبێ. ئەم بیروباوەڕ و پێشبینیە بە پتەوی پەیوەستە بە باوەڕی بە خوای پەروەردگار و زانینی ئەو راستیەی خوای گەورە پاداشتی چاکەکاران ونناکات.

٥. تەرکیز کردنە سەر چارەسەر لەکاتی روبەڕووبوونەوەی نارەحەتیەکاندا

کەسێتی ئیجابی هێزی "یاسای تەرکیز" باش دەزانێ، تێدەگات ئەم یاسایە هەموو شتێکی تر دەسڕێتەوە تا مرۆڤ بتوانێ سەرنجی خۆی چڕبکاتەوە لەسەر ئەوەی دەیەوێ، لەبەرئەوە تەرکیزی چڕدەکاتە سەر چارەسەر و ئەگەرەکان و باش دەزانێ هەموو کێشەیەك (هەرچی بێ)





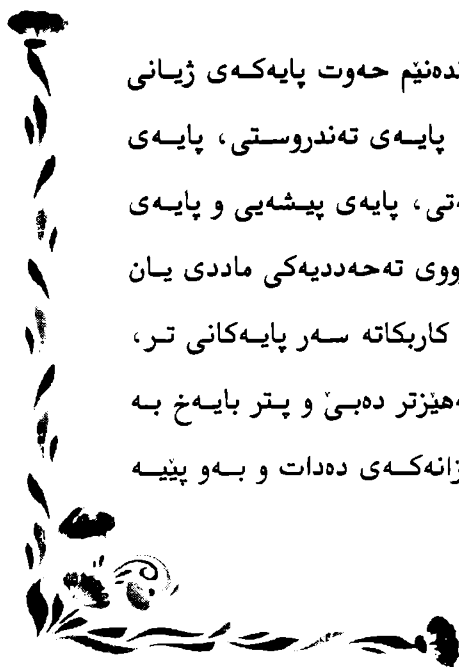

چارەسەرێکی رۆحیی هەیە، هەر بۆیە مەسەلەکان بە سانایی وەردەگرێ و بەشێوەیەکی ئیجابی بۆخۆیی راڤە دەکات و بەردەوام بیر لەم رێگایە دەکاتەوە، ئیتر راو بۆچوونەکانی خەڵك و کاریگەریە دەرەکی و ناوەکیەکان هەرچۆن بن، تا دواجار چارەسەریان بۆ دەدۆزێتەوە.

٦. سوودوەرگرتن لە تەحەددی و نارەحەتیەکان:

کەسێتی سەرکەوتوو تەنها تەرکیز دەکاتە سەر چارەسەر، سوود لەهەر تەحەددیەك وەردەگرێ کە رووبەرووی دەبێتەوە و بەکاریدێنێ لە پلانکێشی بۆ داهاتوو و بەوەش تەحەددیەکانی دەگۆڕێ بۆ کارامەیی و ئەزموونی بەهێز...

٧. لێناگەڕێ تەحەددی و نارەحەتیەکان کاربکەنە سەر پایەکانی ژیانی:

حەوت پایەی سەرەکی هەن من ناویاندەنێم حەوت پایەکەی ژیانی هاوسەنگ، ئەوانیش: پایەی رۆحیی، پایەی تەندروستی، پایەی کەسیی، پایەی خێزانی، پایەی کۆمەڵایەتی، پایەی پیشەیی و پایەی ماددی... ئەگەر کەسە ئیجابیەکە رووبەرووی تەحەددیەکی ماددی یان پیشەیی بووەوە، لێناگەڕێ ئەو تەحەددیە کاربکاتە سەر پایەکانی تر، بەڵکو بەپێچەوانەوە لەرووی رۆحیەوە بەهێزتر دەبێ و پتر بایەخ بە خۆی و هزرەکانی و تەندروستی و خێزانەکەی دەدات و بەو پێیە






تەحەددیەکە دەخاتە چوارچێوەی سروشتی و راستەقینەی خۆیەوە و هێزێکی زیاتر لەوەی ناداتێ کە شایانیەتی، بەوەش ژیانی بە هاوسەنگیەکی تەواوەوە بەسەر دەبات و لەهەمانکاتدا تەرکیز دەکاتە سەر چارەسەر.

٨. متمانەی بەخۆی هەیە و حەزی بە گۆڕان و چوونە نێو مەترسیەوەیە:

کەسێتی سەرکەوتوو باش دەزانێ گۆڕان مەسەلەیەکی واقیعیە و هیچ مرۆڤێك ناتوانێ لێی دووربکەوێتەوە... ئەو دەزانێ چ ئامانجێکی دەوێ و پلان بۆ جێبەجێکردنی دادەنێ و سەرجەم ئەگەرەکانی بۆ دادەنێ و دەیخاتە بواری کارەوە، ئەم کەسە پلانەکەی هەڵدەسەنگێنێ و رێککاری تێدا دەکات و لەهەمانکاتدا لە هەڵکانیشیەوە فێردەبێ و جارێکی تر بە متمانەی تەواوەوە بەخوای پەروەردگار دەگەڕێتەوە سەر جێبەجێکردن.

٩. بە ئومێد و هەوڵ و ئارامگریەوە دەژی:

کەسێتی سەرکەوتوو باش دەزانێ ئەگەر فراوانی ئومێد نەبێ ژیان تەسك و تەنگەبەر دەبێ، بەبێ ئومێد مرۆڤ سەرگەردان دەبێ و دەکەوێتە نێو داوی تەحەددی و هەستگەل و بیرکردنەوەی سەلبی و توشی نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکان دەبێ. کەسێتی سەرکەوتوو دەزانێ ئومێد سەرەتای پێشکەوتن و گەشەیە، ئەگەر ئومێد بوونی نەبێ



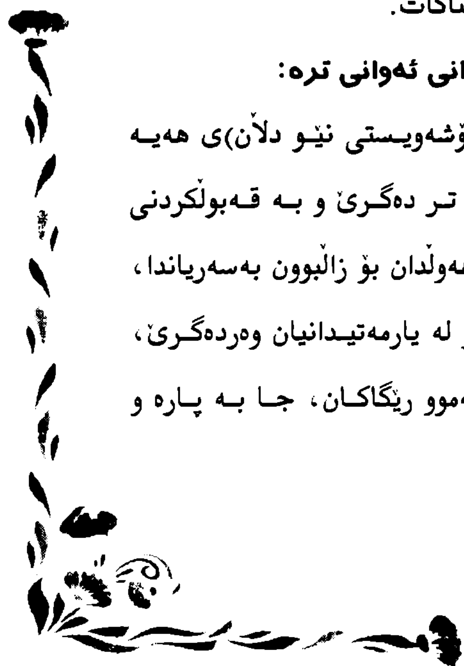



هـەموو شـتێك دەوەسـتێ و هـیچ مرۆڤێـك هـەوڵنادات بـیر لـە گـۆڕان و پێشکەوتن و گەشەکردن بکاتەوە...

لەلایەکی ترەوە کەسێتی سەرکەوتوو دەزانێ ئومێـدەواری سـەرەتایە، بەڵام پێشکەوتن بەبێ کردار و هەوڵدان روونـادات، لەبەرئـەوە کەسـێتی سەرکەوتوو تا ئەوپەڕ سنوور هەوڵدەرە و کۆشش دەکا و هەرگیز بێزاری و بێئومێدی رووی تێناکات، ئیدی بارودۆخ و کاریگـەری و تەحەددیـەکان هەرچی و چۆن بـن. کـاتێ سـەرجەم هۆکـارە شـیاوەکان کۆتاییـان دێ، بەرامبەر هـەموو ئـەو نارەحـەتی و ئاسـتەنگانەی رەنگـە رووبـدەن ئـارام دەگرێ، لەبەرئەوەی ریشەکانی کەسێتی ئـەو بـریتین لـە خۆشەویـستی خوای پەروەردگار و پشت پێبەستنی راستەقینە پێی و بـڕوای تـەواو کـە خوای پەروەردگار پاداشتی چاکەکاران وناکات.

١٠. کۆمەڵایەتیە و حەزی بە یارمەتیدانی ئەوانی ترە:

کەسێتی سـەرکەوتوو کەسـێتیەکی (خۆشەویـستی نێـو دڵان)ی هەیـە بەهۆی شێوازی ئیجابیەوە، رێـز لـەوانی تـر دەگـرێ و بـە قـەبوڵکردنی تەواوەوە مامەڵەیان لەگەڵ دەکات بەبێ هەوڵدان بۆ زاڵبوون بەسەریاندا، بەپێچەوانەوە، خەڵکی خۆشدەوێ و چێژ لە یارمەتیـدانیان وەردەگـرێ، دەستی هاوکاریان بۆ درێـژ دەکـات بەهـەموو رێگاکـان، جـا بـە پـارە و سامان بێ یان کات یاخود فێرکردن...






کەسێتی سەرکەوتوو باش دەزانێ راستە مرۆڤ دەمرێ، بەڵام دەکرێ هزرەکانی بژین و یارمەتی ئەوانی تر بدەن، بۆیە رژدی نانوێنێ بەرامبەر خەڵك بە پێشکەشکردنی دەستی هاوکاری و یارمەتیدان بۆیان.

بێگومان دەشێ سیفەتگەلێکی تری جگە لەم سیفەتانە هەبن، هەڵبژاردەی بۆتۆ بەجێ دەهێڵم بۆئەوەی ئەو سیفەتانە دابنێی کە دەبینی لەگەڵت گونجاون و پاڵپشتیت دەکەن لە پێشکەوتن و گەشەکردن لە سەرجەم پایەکانی ژیانتدا.

هەنووکە با بەردەوام بین لە گەشتەکەمان لە هێزی بیرکردنەوە و پێکەوە ئەوە ئاشکرا بکەین کە من ناویدەبەم بە "هێزە سیانیەکە"ی پێکدێ لە هەڵبژاردن و بڕیار و بەرپرسیارێتی، چۆن کار لە سەرجەم پایەکانی ژیانمان دەکەن، بە سەلبی بێ یان ئیجابی.





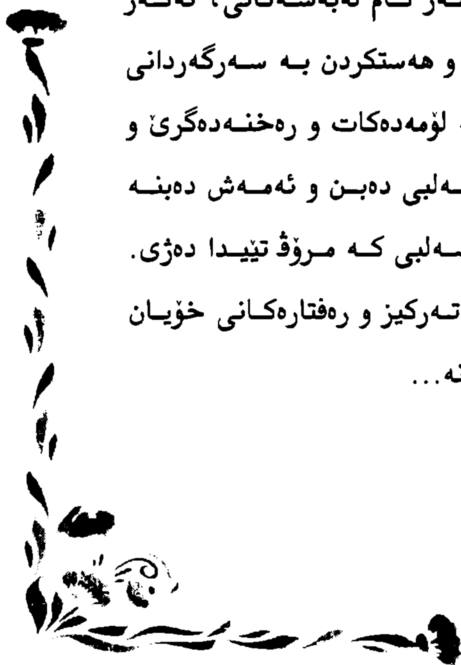
سێ هێزەکە

ئەو ژیانەی هەنووکە تێیدایت هیچ نییە جگە لە کاردانەوەی هزر و بڕیار و هەڵبژاردنەکانت، جا دەرکت بەوە کردبێ یان نا... ئەگەر بەرپرسیارێتیت لەئەستۆگرت، ڕێگای بەرەو گۆڕان و پێشکەوتن و گەشەکردنت دەست پێکردووە"

د.إبراهيم الفقي

هێزە سیانیەکە ریشەکانی هاوسەنگی بیرکردنەوەی ئیجابین لە ژیاندا. ئەگەر یەکێکیان لاواز بوو، مرۆڤ تووشی بیرکردنەوەی سەلبی دەبێ کە لە بڕیار و هەڵبژاردە و بەرپرسیارێتی پێکدێ.

هێزە سیانیەکە ناکرێ بێنیاز بێ لەهەر کام لەبەشەکانی، ئەگەر ئەوە روویدا ئاکام دەرچوونە لەهاوسەنگی و هەستکردن بە سەرگەردانی و کەوتنە نێو داوی "سێ بکوژەکە"، بۆیە لۆمەدەکات و رەخنەدەگرێ و بەراورددەکات و تەرکیز و هزرەکان سەلبی دەبن و ئەمەش دەبنە هۆکاری هەستگەلی سەلبی و واقیعی سەلبی کە مرۆڤ تێیدا دەژی. لەڕاستیدا زۆرینەی خەڵك خۆیان هزر و تەرکیز و رەفتارەکانی خۆیان هەڵدەبژێرن جا ئاگاییانە بێ یان نائاگاییانە...






هەڵبژاردن بەبێ بڕیار ناکرێ بوونی هەبێ، هەموو هەڵبژاردنێك بریتییە لە بڕیاردان لەو هەڵبژاردنە، هەروەها هەموو بڕیارێك هەڵبژاردەیەکە مرۆڤ خۆی هەڵیدەبژێرێ...

بنەڕەتی تەحەددی لە هەڵگرتنی بەرپرسیارێتیدایە، دەکرێ مرۆڤ دەرکی ئەوە بکات کە بەدبەختە، بێئەوەی دانی پێدابنێ ئەو بەدبەختیە دەگەڕێتەوە بۆ هزرەکانی و هەڵبژاردەی کەسیی، بەڵام بەرپرسیارێتی ئەو هەستە سەلبیانە ناگرێتەئەستۆ، بەدوایدا دەکەوێتە نێو داوی سێ بکوژەکە و لۆمەی ئەوانی تر دەکات لەسەر ئەوەی هەستی پێدەکات، بەراورد دەکات لەنێوان خۆی و ئەوانی تردا و بەخت و شانس تۆمەتبار دەکات کە خستویەتیە نێو ئەم قەیرانەوە... لەبەرئەوە وامبینی ئاسۆت فراوان بکەم، دواتر دەزانی هێزە سیانیەکەت بەکاردێنی، جا سەلبی بێ یان ئیجابی، پەی بەوە دەبەی یان نا.

وەك دەزانی مەعریفە هێزە، مەعریفەت بەوەی لەناختدا روودەدات یارمەتیت دەدات بۆ گۆڕان و پێشکەوتن لە رێگای ئیجابیدا کە تۆ بۆ خۆتت دەوێ، دواجار بەرکەوتە نابی بە هەستە سەلبیەکان و ئەو تەحەددیە دەروونی و تەندروستیانەی بۆت کێش دەکەن.

لەگەڵمدا وەرە هێزە سیانیەکە ئاشکرا بکەین و ئاشکرای بکەین چۆن دەتوانی لەهەر پایەیەکی ژیاندا ئیجابیانە بەکاری بێنی.




یەکەم: بڕیاردان

" تۆ ئەمڕۆ لێرەدای بەهۆی بڕیارەکانی دوێنێتەوە، بەهۆی بڕیارەکانی ئەمڕۆشتەوە سبەینێت دەخوڵقێ".

د.إبراهيم الفقي

لە سەردانێکمدا بۆ یەکێك لە وڵاتە عەرەبیەکان تاکسیەکم گرت بۆ میوانخانە، شۆفێرەکە سکاڵای لە خراپی بارودۆخی ماددی و کۆمەڵایەتی و ئەو دۆخە ناڕەحەتەی کرد کە تێیدا دەژی و ئەوە کە حکومەت هیچ شتێك بۆ خەڵك ناکات. لێمپرسی: "لە کەیەوە تۆ وەك شۆفێر کاردەکەی؟"، وەڵامیدایەوە و وتی: "زیاتر لە سی ساڵە". لێمپرسی: "ئایا رۆژێك لە رۆژان بیرت لەوە کردووەتەوە ببیتە خاوەنی ئۆتۆمبێلی تایبەتی خۆت؟" بە سەرسامیەوە تەماشای کردم و وتی: "مامۆستا وا دەردەکەوێ تۆ خەڵکی هەسارەیەکی تر بی!! ئەو بارە ناڕەحەتەی تێیدا دەژین دەرفەت بە هیچ کەسێك نادات سەربکەوێ!!!"، دواتر لێیپرسیم: "ئەگەر لەجێی من بی چی دەکەی؟" بەخەندەوە وتم: "ریزێك ئۆتۆمبێلم دەبێ!!" پیاوەکە پێکەنی وەك ئەوەی نوکتەی بۆ بکەم!

لە یەکێك لە زانکۆکاندا دەربارەی هێزی گۆڕان کە لە بنەماکانی گەشەکردن دادەنرێ وتارم دەدا. دوای تەواوبوونم چەند قوتابیەك لێم






نزیك بوونەوە، یەکێکیان پێیوتم: "سوپاس دکتۆر بۆ ئەو وانەیە، نایاب بوو"، پاشان وتی: "بەڵام زۆر بەداخەوە ناواقیعی بوو، کاتێ لە زانکۆ دەردەچین وەك دەرچووانی پێش خۆمان کارێك نادۆزینەوە!!"

لێمپرسی: "ئایا ڕێژەیەك دەرچوانی پێشوو (ئەگەر کەمیش بن) کاریان دۆزیوەتەوە؟"،وتی: "بەڵی"، وتم: "کەواتە کێشەکە لەکوێدایە؟ بۆچی تەرکیزت دەخەیتە سەر مەسەلە سەلبیەکان و بڕیاردەدەی تۆ کار نادۆزیتەوە؟". لێی نزیك بوومەوە و وتم: "هەموو سەرنجی خۆت بخەرە سەر ئەوەی دەتەوێ نەك ئەوەی ناتەوێ، لە ئەمڕۆوە بڕیاربدە پێداگرانە ڕۆژانە ١٠ کاتژمێر بەدوای کاردا بگەڕێ، من دڵنیات دەکەمەوە ئەوەی بۆی دەگەڕێی دەیدۆزیتەوە".

ئەم چیرۆکانە نمونەگەلێکی واقیعین، شۆفێرەکە بڕیاریدا بەوشێوەیە بژی و سکاڵا و لۆمەی هەموو شتێك بکات، بەوپێیە هیچ گۆڕانێك لە ژیانیدا ڕوونادات. قوتابیەکە بڕیاریدا هەموو سەرنج و تەرکیزی بخاتە سەر کار و مەسەلە سەلبیەکان، لەبەرئەوە ئومێدی بۆ ئاینده لەدەستدا.

با هەنووکە لێت بپرسم:

- ئایا تۆ لە کار و ژیانی پیشەیتدا کامەرانی؟ لە ژیانی خێزانیتدا ئاسوودەی؟

- پەیوەندیت لەگەڵ خوای پەروەردگار چۆنە؟





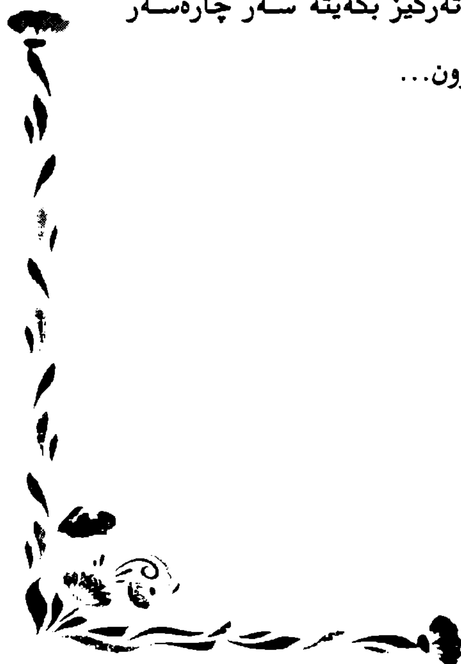

- لەرووی تەندروستیەوە چۆنی؟ تۆ لە کێش و باری تەندروستیت رازیت؟

- لە ژیانی کەسیتدا چۆنی؟ ئایا هەست دەکەی لە ژیانتدا پێشکەوتوو و باش بووی یان نا؟

- ئایا لە باری دارایت رازیت؟

وەڵامدانەوەکانت بۆ ئەو پرسیارانە بڕیارگەلێکن لەرابردوودا وەرتگرتوون، هەر ئەو بڕیارانەش هۆکاری حاڵەت و ئاکامەکانی ئەمڕۆتن، جا پەیت بەوە بردبێ یان نا!!

دەگونجێ نەتوانین کۆنترۆڵی بارودۆخ یان کاریگەرە دەرەکیەکان بکەین بەسەرمان دێن، بەڵام توانامان هەیە بڕیار بدەین چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو تەحەددیانە بکەین، دەتوانی تەرکیز بکەیتە سەر چارەسەر یان سەر رەخنەگرتن و لۆمەکردن و تورەبوون...






پێنج جۆری سەرەکی بڕیاردان هەیە:

١- بڕیاری بیرکردنەوە:

لـە کتێبەکەیانـدا "فاکتـەری ئەنیـشتاین" هـەر دوو نووسـەر "جـاك کانفیلـد" و "مـارك فینـسن هانـسن" نووسـیویانە: مـرۆڤ ڕۆژانـە پـتر لـە شەسـت هـەزار هـرز وەردەگـرێ، ئـەم هزرانـە تـەنها پێویـستیان بـە دیاریکردنی ئەو ئاڕاسـتەیەیە کـە پێیـدا دەگـوزەرێن. ئـەو ئاڕاسـتەیەش خودی کەسەکە دیـاری دەکـات. ئەگـەر ئاڕاسـتەی بڕیـاری هەڵبـژاردن سەلبی بوو ئاکامەکانیش سـەلبی دەبـن، خـۆ ئەگـەر ئاڕاسـتەی بڕیـاری کەسەکە ئیجابی بوو ئاکامیش ئیجابی دەبێ. تـۆ دەزانـی لـە یاسـاکانی ئەقڵی پەنهان یاسای چالاکیەکانی ئەقڵی پەنهانە کـە وەهـا لـە هزرەکـە دەکـات فـراوان بـێ و بڵاوبێتـەوە لەهـەمان جـۆری خـۆی. لەبەرئـەوە پێویـستە تێبینـی هزرەکانـت بکـەی و بڕیاربـدەی ئایـا ئـەو هـزرەی خۆراکپێدەری زەینتە شایانی بەکارهێنانە یان نا... دروست وەك ئـەوەی خۆراکی شیاو بۆ جەستەت هەڵدەبژێری، خۆراکی زەین بریتیە لە هزر.

بۆئـەوەی بڕیـاری بیرکردنـەوەی ئیجـابی بـدەی، سـەرەتا پێویـستە دەرکی هزرەکانت بکەی پاشان بیر لە چارەسەر بکەیتەوە، بەوە وەها لە یاسای چالاکیەکانی ئەقڵی پەنهان دەکەی لـە بەرژەوەنـدیت کاربکـات.



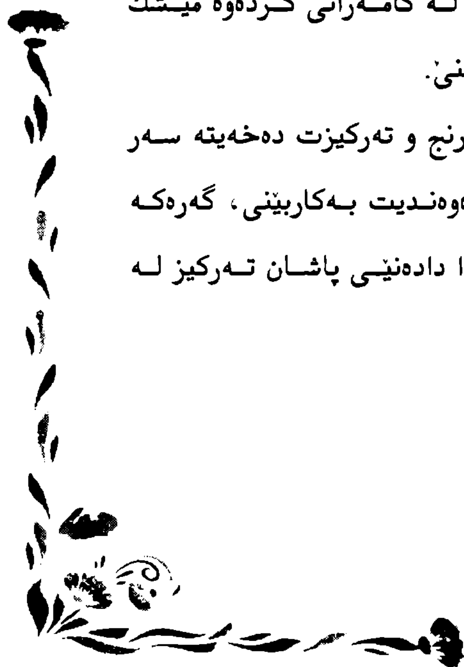



دووپاتکردنەوەی ئەم کردارە سادەیە، مەشقکردنە بە زەینت لەسەر هەڵبژاردنی هزرەکان و گەڕان بەدووی چارەسەرەکاندا.

٢- بڕیاری تەرکیز (بیرکۆیی):

وەك دەزانی یاسای تەرکیز لە مەترسیدارترین یاساکانی ئەقڵی پەنهانە؛ چونکە هەر شتێك تەرکیزی بکەیتە سەر، ئەقڵ دەیگشتێنێ و هەموو زانیاریەکانی تر دەسڕێتەوە، تاکو بتوانێ تەرکیز بکاتە سەر ئەو زانیاریە... ئەگەر تەرکیزت لەسەر شکست کرد دەبینی مێشك هەر زانیاریەکی تر دەسڕێتەوە و شکست دەگشتێنێ و پاڵپشتیت بۆ دەکات تاکو بتوانی مامەڵەی لەگەڵ بکەی... هەمان حاڵەت روودەدا لەگەڵ بیرکردنەوەی ئیجابی.. ئەگەر بیرت لە کامەرانی کردەوە مێشك بەدبەختی دەسڕێتەوە و کامەرانی دەگشتێنێ.

لەبەرئەوە پێویستە بڕیاربدەی ئایا سەرنج و تەرکیزت دەخەیتە سەر چی؟ بۆئەوەی هێزی تەرکیزت لەبەرژەوەندیت بەکاربێنی، گەرەکە سەرەتا پەی ببەی سەرنجت لەکوێدا دادەنێی پاشان تەرکیز لە بەرژەوەندیت بەکاردێنی.






٣- بڕیای هەستەکان:

هەستەکانی مرۆڤ سوتەمەنی مرۆڤن، ڕەنگە سوتەمەنیەك بێ خاوەنەکەی بسوتێنێ ئەگەر سەلبی بێ و ببێتەهۆی نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکان، لەبەرئەوە سەرنجی هەستەکانت بدە پاشان تەرکیز بکەرە سەر هەناسەدانت و چەندین جار هەناسەی قوڵ و هێمن بدە، لەگەڵ هەر هەناسەدانەوەیەکدا بڵێ: "سوپاس بۆ خوا"، بەوە تۆ خۆراك بە مێشك دەدەی و وزەی ڕۆحیی بەکاردێنی، ئەنجا تەرکیزت بخەرە سەر چارەسەر.

٤- بڕیاری ڕەفتار:

"خولی زەینی" بە دەرککردن دەستپێدەکات. دەرککردن دەبێتە هۆکاری بیرکردنەوە لە مانا، مانا دەبێتەهۆی تەرکیز، تەرکیز دەبێتە هۆی هەستەکان، هەستەکان دەبنە هۆی ڕەفتار. لەبەرئەوە کاتێ دەستدەگری بەسەر ریشەکانی ڕەفتاردا کە دەرککردنە ئەوە وادەکات تەواوی خولی زەینی لە بەرژەوەندیت کاربکات، لەبەرئەوەی بیرکردنەوە و تەرکیز و هەستەکان ئیجابی دەبن و بەدوایدا ڕەفتاریش ئیجابی دەبێ.

دەرك ← بیرکردنەوە ← ترکیز ← ... ← ...






٥- بڕیاری هەڵسەنگاندنی ئاکامەکان:

خولی زەینی بووەتە هۆکاری ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنی، ئەگەر دیتت ئاکامەکان بەوجۆرە نەبوون کە پێشبینیت دەکرد، دۆخەکە هەڵسەنگێنە و ئەوەی پێویستی پێیەتی ڕێککاری تێدا بکە و لە ئاکامەکانەوە فێربە، پاشان پلانە نوێیەکە بخە بواری کارکردنەوە و لەیادت بێ سەرکەوتن و شکست لە هەریەك لە پایەکانی ژیاندا تەنها ئاکامگەلێکن کە دەکرێ هەڵیانسەنگێنی و بیگۆڕی و لێی فێربی و لە داهاتوودا بەکاری بێنی تا دەگەیتە خواست و مەبەستت و ئامانجەکەت بەدەستدێنی.

بڕیار دەتگەیەنێتە هێزی هەڵبژاردن کە یەکێکە لە "هێزە سیانیەکە".






دووەم: هەڵبژاردن

"بەهێزترین بنەماکانی گەشەکردن لە هەڵبژاردندایە" جۆرج ئیلیۆت

هەرچی لە ژیانی مرۆڤدا روودەدات، هۆشیارانە بێ یان ناهۆشیارانە، لە هەڵبژاردەی کەسەکە خۆیەتی. شێوازی دانیشتن و خەوتن و ئاخاوتن و هەڵسوکەوت کردن و خواردنت لەهەڵبژاردەی خۆتن. زۆربەی رەفتارەکانمان خودکارانە و بێ بیرکردنەوە ئەنجامیان دەدەین، چونکە بەشێکن لە بەرنامەرێژی کەسی و هەڵبژاردەکانی پێشومان کە بوونەتە نەریتگەلێك بەبێ بیرکردنەوە یان هەڵسەنگاندن بەکاریان دێنین.

ئەو قوتابیەی کۆشش ناکات بڕیاری داوە و هەڵیبژاردووە کۆشش نەکات، ئەو ئاکامەش کە بەدەستی هێناوە هیچ نییە جگە لە رەنگدانەوەی هەڵبژاردەکەی لە بایەخ نەدان و کۆشش نەکردن... بەهەمان شێوە کەسی جگەرەکێش بڕیاری داوە و جگەرەکێشانی هەڵبژاردووە، ئاکامیش ئەو نەخۆشیانە دەبن کە بەهۆی هەڵبژاردەی کەسیەوە توشی دەبێ.

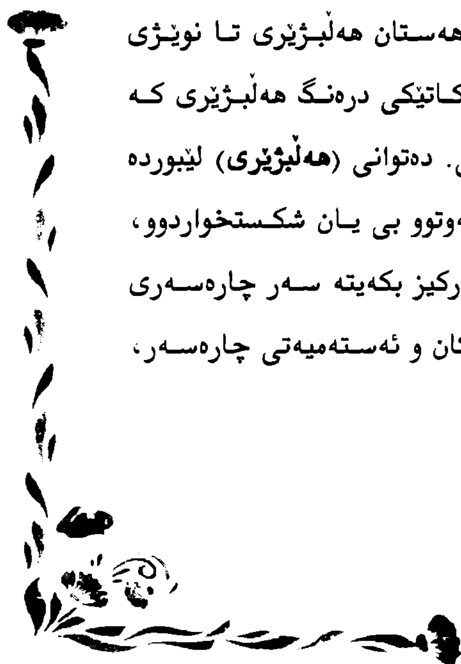
ئافرەتی دووگیان کە جگەرە دەکێشێ و تورە دەبێ و بایەخ بە تەندروستیی نادات، ئاکام لەدەستدانی کۆرپەلەکەیەتی لە مانگی شەشەمدا بەهۆی هەڵبژاردە و شێوازی لە ژیاندا... ئەو بەرێوەبەرەی






سـەرقاڵی کارەکەیـەتی و کـات بـە خێزانەکـەی نـادات، ئـەو شـێوازە ژیانـــەی هەڵبـــژاردووە تـــا هاوســـەرەکەی دەبینێتـــەوە داوای تـــەڵاقی لێدەکات... ئەو پاڵەوانە وەرزشیەی توشی لـەخۆبایی بـوون بـووەو ئـیتر وەك پێشتر مەشق و راهێنان ناکات، ئەنجام دۆڕاندن و دەرکردنیەتی لـە خولی گشتی پاڵەوانان و مەحروم کردنیەتی لە گەشتکردن بـۆ پاڵەوانێتیـە نێو دەوڵەتیەکان، ئەوەش بەهۆی هەڵبژاردەی خۆیەوە... ئەو کەسەی لە پاشملە باسی خەڵك دەکات و لە مافی ئـەوان دەدوێ، خـۆی بـە تـەنیا دەبینێتەوە و کەس متمانەی پێناکات، ئەوەش دیسان بـەهۆی هەڵبـژاردە کەسیەکانیەوەیەتی لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکیدا.

لەڕاستیدا ئەگەر ئێستا تەماشـای ژیانـت و هەریـەك لـە پایـەکانیت کـرد، دەبینـــی ئـــەو ئاکامانـــەی پێیگەیـــشتویت بـــەهۆی هەڵبژاردنـــە کەسیەکانتەوە بووە... دەکرێ زوو لەخەوهەسـتان هەڵبـژێری تـا نوێـژی بەیانی ئەنجام بـدەی، یـان خـەوتن تـا کـاتێکی درەنـگ هەڵبـژێری کـە ئەوەش رێگری هەستانتە بۆ نوێژی بەیانی. دەتوانی (**هەڵبژێری**) لێبوردە بی یان نا، راستگۆبی یان درۆزن، سـەرکەوتوو بی یـان شکـستخواردوو، بیرکردنەوەت ئیجابی بێ یان سەلبی، تەرکیز بکەیتە سـەر چارەسـەری کێشە یان تەرکیز بکەیتە سەر ناڕەحەتیەکان و ئەسـتەمیەتی چارەسـەر، بایەخ بە تەندروستیت بدەی یان نا.






وەك دەبینی، هەموو شتێك کە دەیکەی ئەوە هەڵبژاردەیەکە دەبێ سەرەتا لە زەینتدا رووبدات، ئەوجا بیری لێدەکەیتەوە و دەیخەیتە بواری کارەوە و دووپاتی دەکەیتەوە تا دەبێتە خوو (نەریتێك) خودکارانە و بەبێ بیرکردنەوە ئەنجامی دەدەی. "ئەلبێرت ئەینشتاین" وتویەتی: "هەڵبژاردەت بۆ ئەم ساتە سەرەتای ژیانی نوێتە". دانای چینی "کۆنفۆشیۆس" وتویەتی: "بەرزترین هێز لە ژیاندا هێزی هەڵبژاردنە". "جۆرج بەرنادشۆ" وتویەتی: "هەڵبژاردن نەك بارودۆخ، ئەوە سەرەنجاممان دیاری دەکات".

تۆ سەربەستیت لە هەڵبژاردنی هزرەکانت و ئەو شێواز و رێگایەی بەهۆیەوە چارەسەری تەحەددیەکانی ژیان و تەماشای نارەحەتیەکانی پێدەکەی، لەڕاستیدا ژیان سادەیە، وەلێ ئێمە پێداگرین لەسەر ئاڵۆزکردنی.

با ئێستا لێت بپرسم: هەڵبژاردەکانی ژیانت چین؟ چۆن کات و رۆژەکانت تێپەڕ دەبن؟

من خۆم هەڵمبژاردووە دەوروبەری کاتژمێر دەی ئێوارە بنووم، هەڵمبژاردووە قورئانی پیرۆز بخوێنم، سوبحانەڵلا بکەم تا دەنووم... پاشان کاتژمێر ٤ی بەیانی لەخەو هەڵدەستم، دوانزە رکات نوێژ بۆ خوای پەروەردگار دەکەم پاشان سوننەت و دواتر نوێژی بەیانی و سوبحانەڵلا دەکەم و دەچمە حاڵەتی رامانەوە لەخۆشەویستی خوای



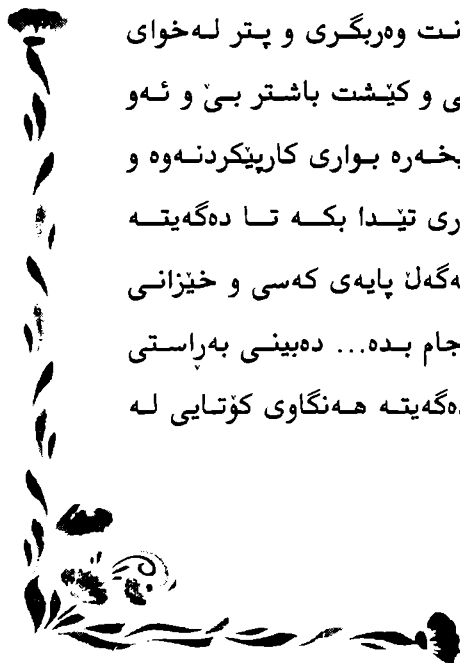



پەروەردگار، ئەنجا بۆ ماوەی کاتژمێرێك مومارەسەی وەرزش دەکەم و دواتر گوێ لە یەکێك لە وانەبێژە جیهانیەکانی بواری گەشەپێدانی مرۆیی دەگرم و بەوەش گەشە بە هزرەکانم دەدەم و بە مەعریفە خۆراك بە زەینم دەدەم...

ئەوە هەڵبژاردەی منە، تەنانەت لە کاتەکانی سەفەریشمدا بۆ وڵاتە جیاجیاکان هەر جێبەجێی دەکەم.

خوای پەروەردگار ئێمەی بەدیهێناوە توانای هەڵبژاردنمان هەبێ و بەتوانا بین لەسەر گوێڕایەڵی و سەرپێچی، چونکە پەروەردگار ویستویەتی لە هەڵبژاردن و خۆشەویستیەوە بن، نەك وەك بەدیهێنراوانی تر بە ناچاری.

لە ئەمڕۆوە دەستپێبکە و زوو خەوتن هەڵبژێرە بەسەر درەنگ خەوتندا تاکو بتوانی سوود لە هەموو ساتێکی ژیانت وەربگری و پتر لەخوای گەورە نزیك بیتەوە... بڕیاربدە تەندروستی و کێشت باشتر بێ و ئەو شێوازەی پەسەندی دەکەی هەڵبژێرە و بیخەرە بواری کارپێکردنەوە و هەڵبژاردەکەت هەڵبسەنگێنە و ڕێککاری تێدا بکە تا دەگەیتە بەدەستهێنانی ئامانجەکەت. هەمان کار لەگەڵ پایەی کەسی و خێزانی و کۆمەڵایەتی و پیشەیی و ماددی ئەنجام بدە... دەبینی بەڕاستی بەڕێگای نایابی و سەرکەوتندا دەڕۆی و دەگەیتە هەنگاوی کۆتایی لە هێزە سیانیەکە، ئەویش بەرپرسیارێتیە.






سێیەم: بەرپرسیارێتی

"من بەرپرسم لە ئەقڵم، کەواتە بەرپرسم لە ئاکامی کردارەکانم" پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری

دەکرێ کەسێك بەئاگابێ بە بڕیار و هەڵبژاردنی، وەڵێ زۆرینەی خەڵك بەرپرسیارێتی لە ئەستۆ ناگرن!!

ئەو قوتابییەی لەخوێندنیدا دەرناچێ، لۆمەی قوتابخانە و مامۆستایان یا مادده زانستیەکان یاخود لۆمەی تەواوی سیستمەکە دەکات. ئەو کرێکارەی لە کارەکەی دوادەکەوێ تا بڕیاری دەرکردنی دەردەچێ، دانی بە هەڵەکەیدا نەناوە و بەرپرسیارێتی لەئەستۆنەگرتووە، بەڵکو هەموو ئەوەی کردوویەتی لۆمەکردنی ئەنجومەن و سیستمی بەڕێوەبردنە... ئەو بەڕێوەبەرەی رۆژانە پتر لە ١٠کاتژمێر کاردەکات و زیاتر لە ١٠٠جگەرە دەکێشێ و پتر لە ١٥کوپ قاوە دەخواتەوە، لەدواییدا توشی جەڵتەی مێشك دەبێ و ئیفلیجی دەکات، لۆمەی شانس و خەڵك و ژیانی کردووە... ئەو خانمەی لۆمەی دایك و باوکی دەکات لە شکستی لە ژیانیدا لەبەرئەوەی کاتی تەواو و پێویست و خۆشەویستی و میهرەبانی پێویستیان نەداوەتێ.

هەموو ئەوانە نمونەگەلێکن لەو کەسانەی بڕیاریان لە هەڵسوکەوتیان داوە و هۆکارەکەیان هەڵبژاردووە، بەڵام بەرپرسیارێتیان لەئەستۆ نەگرتووە.

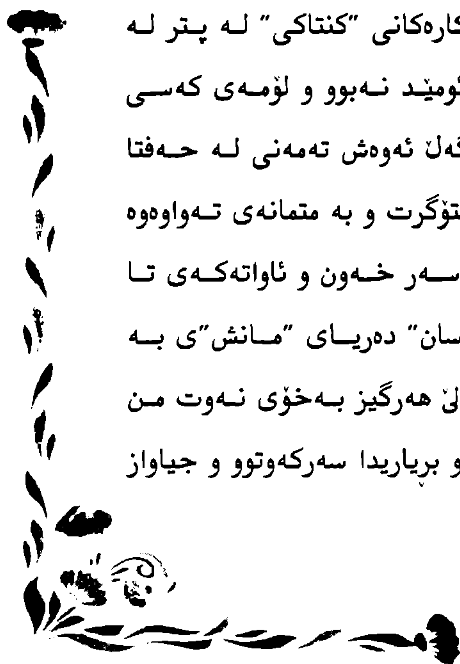





مانـای بەرپرسـیارێتی لێـرەدا ئـەوە نییـە هەسـت بـە بێئومێـدی و تێکـشکان بکـەین و هەسـت بکـەین ئێمـە لەهەڵـەکانی هـەمووان بەرپرسیارین، بەڵکو مەبەست لە بەرپرسیارێتی دووربوونە لە لۆمـەکردن و رەخنـەگرتن و بـەراورد و دەرککردنـی تەحەددیـەکان و سـوود لێوەرگرتنیان، پاشان پێشرەوی کردن.

لە نمونە ئیجابیەکان لە لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتی "هینری فورد"ە کە دوای حەوت جـار راگەیانـدنی مایەپوچـیی، کەچـی بـۆ جـارێکیش لۆمـە و رەخنـە و بـەراوردی نـەکرد، بـەڵکو بەرپرسـیارێتی تـەواوی لەئەسـتۆگرت و هـەموو تـەرکیزی خـستە سـەر چارەسـەر، ئـەنجام ئۆتـۆمبێلی فـۆردی نـوێ بـوو کـە چـەندین سـەرکەوتنی بەدەسـتهێنا، بەرادەیەك سەرکەوتوو بوو هیچ کەس پێشبینی نەدەکرد...

"کۆڵۆنێل ساندرز" دامەزرێنەری شوێنکارەکانی "کنتاکی" لـە پـتر لـە ١٠٠٧ چێشتخانە رەتکرایـەوە، بـەڵام بێئومێـد نـەبوو و لۆمـەی کەسـی نەکرد و وازی لە بیرۆکەکەی نەهێنا، لەگەڵ ئەوەش تەمەنی لـە حـەفتا ساڵ تێپەڕیبوو، وەلێ بەرپرسیارێتی لەئەستۆگرت و بە متمانەی تـەواوەوە هـەموو بیرکردنـەوەی خـۆی چـڕکردەوە سـەر خـەون و ئاواتەکـەی تـا ئامانجەکـەیی بەدەسـتهێنا. "خالـد حـسان" دەریـای "مـانش"ی بـە مەلەکردن بڕی، ئەو قاچەکانی نەبوو، وەلێ هەرگیز بـەخۆی نـەوت مـن کەمئەندامم، بەرپرسیارێتی لەئەستۆگرت و بڕیاریدا سەرکەوتوو و جیاواز






بێ لە ژیانیدا، گەشتەکە ناڕەحەت بوو و مەترسیشی تا ئەوپەڕ سنوور بوو، بەڵام پێداگری کرد و بەرپرسیاریتی ژیانی لەئەستۆگرت و بە ئیزنی خوا ئامانجەکەیی بەدەستهێنا.

"لویس بریل" ی نابینا کە لەتەنهایی و هەژاری و هەستکردن بە سەرگەردانیدا دەژیا، لۆمەی کەس و بارودۆخی نەکرد، بڕیاریدا شتێك بۆ باشکردنی ژیانی بکات. بەرپرسیاریتی خستە ئەستۆی و بە فەزڵی خوای پەروەردگار شێوازی "بریل" ی داهێنا کە تاهەنووکە یارمەتی ملیۆنان خەڵکی داوە لەو کەسانەی نیعمەتی بیناییان لەدەستداوە...

"تۆماس ئەدیسۆن" سکالاّ و لۆمەی کەسی نەکرد کاتێ دە هەزار جار هەوڵی دۆزینەوەی گڵۆپی دا و سەرکەوتوو نەبوو. وێڕای ئەو گاڵتەپێکردنەی رووبەڕووی بووەوە و لەدەستدانی پارە و سامانی وایان لێنەکرد واز لە هزرەکەی بێنێ، بەڵکو بەتەواوی بەرپرسیاریتی لەئەستۆگرت و لەرێگای خۆی بەردەوام بوو تا ئامانجەکەیی بەدەستهێنا.

هەردوو برا "جویس" بڕوایەکی تەواویان هەبوو مرۆڤ دەتوانێ بفڕێ، چاکەتی لەپەڕ دروستکراویان لەبەر دەکرد و سەردەکەوتنە سەر چیا و خۆیان هەڵدەدا بۆئەوەی وەك باڵندەکان بفڕن، بێگومان ئەنجام کەوتنە خوارەوە و برینی سەخت بوو... وێڕای گاڵتەپێکردنی هەمووان کە ناوی "برا شێتەکان"یان لێنابوون، وەلێ خۆیان بەدەستەوە نەدا و



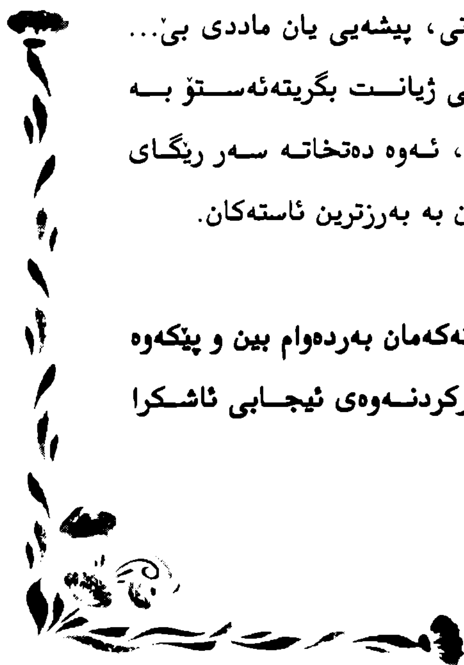



بەرپرسیارێتی بەردەوامبوونیان گرتەئەستۆ تا ئامانجەکەیان بەدەستهێنا کە تائێستا مرۆڤایەتی چێژی لێوەردەگرێ.

نمونەکان زۆر و بێشومارن لەو کەسانەی گرفتاری هەژاری و تەنیایی و گاڵتەجاڕی و سەرگەردانی بوون ،بەڵام هەموویان بڕیاریان داوە و هەڵیانبژاردووەو بەرپرسیارێتی تەواویان لەئەستۆ گرتووە تا ئومێد و خەونەکەیانیان بەدەستهێنا.

هەنووکە رۆڵی تۆ هاتووە بەرپرسیارێتی تەواو بگریتە ئەستۆ، ئیدی بارودۆخ و تەحەددیەکان هەرچۆن بن؟ بۆچی؟ چونکە باشترە بۆت هەموو تەرکیز و بایەخدانت بخەیتە کار و وزەت بەکاربێنی لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانی ژیانتدا، لە خەونەکانتدا بژیت و ببیتە ئەو کەسەی دەتەوێ لە هەر پایەیەکی ژیانتدا ببی، جا پایەی رۆحی، تەندروستی، کەسی، خێزانی، کۆمەڵایەتی، پیشەیی یان ماددی بێ... بڕیاربدەی و هەڵبژێری بەرپرسیارێتی ژیانت بگریتەئەستۆ بە پشتبەستنی تەواو بەخوای پەروەردگار، ئەوە دەتخاتە سەر رێگای بەرەولوتکە و یارمەتیت دەدات لە گەیشتن بە بەرزترین ئاستەکان.

با هەنووکە لە گەشتەکەمان بەردەوام بین و پێکەوە حەوت بنەماکانی بیرکردنەوەی ئیجابی ئاشکرا بکەین.






حەوت بنەماکانی بیرکردنەوەی ئیجابی

١- کێشە و نارەحەتیەکان تەنها لە دەرکردندان

٢- کێشە لەو جێگایەدا وازت لێناهێنێ کە دۆزیوتەتەوە، بەڵکو بۆ خراپتر یان باشتر دەتبات

٣- تۆ مەبەرە کێشە... جیاوازی بکە لەنێوان خۆت و کێشەکەت

٤- لەرابردوو فێربە... لەکاتی ئێستادا بژی... پلان بۆ داهاتوو دابنێ

٥- چارەسەرێکی رۆحی بۆ هەموو کێشەیەک هەیە

٦- گۆڕینی هزرەکان بەرێگای ئاڵوگۆڕکردن واقیع دەگۆڕێ... هزری نوێ واقیعی نوێ دروستدەکات

٧- خوای پەروەردگار دەرگایەک داناخات، مەگەر بۆئەوەی دەرگایەکی باشتر بکاتەوە






١- كێشه و نارەحەتیەکان تەنها لە دەرکردندان:

"واقیع جگـه لـه دەرککـردن هـیچ نییـه... ئەگـەر ویستت واقیعی ژیانت بگۆڕی، بەگۆڕینی دەرککردنـت دەستپێبکە".

د.إبراهيم الفقي

لەیەکێك لە گەشتەکانمدا بۆ جیهانی عەرەبی، خانمێك لە سـیەکانی تەمەنیدا بوو هات بۆ چاوپێکەتنم و بـەدەنگێکی غـەمبارەوە کـە ئەسـرین چاوەکانی گرتبوو وتـی: "دکتـۆر ئیـبراهیم! مـن مـاوەی دە سـاڵە شـووم کردووە و خوای پەروەردگار سێ منـاڵی داوینـەتێ، هاوسـەرەکەم کـاری بازرگانی دەکات و زۆر سەفەر دەکات"، پاشان بۆ چەند ساتێك وەسـتاو وتـی: "ئەمـەوێ تـەڵاقم بـدات، دەمـەوێ تـۆش یارمـەتیم بـدەی لـەم بڕیارەمـدا". لێمپرسـی: "ئایـا هاوسـەرەکەت ژنـی تـری هەیـە؟" وتـی: "نەخێر" پرسیم: " لێتدەدا؟" بەتوندی وتی: "بێگومـان نـەخێر، ئەگـەر بیشیەوێ ناتوانێ!!" لێمپرسی: "مناڵەکانیی خۆشدەوێ؟" وتی: "بـەڵێ زۆری خۆش دەوێن" پرسیم: "وەك پێویـست خـەرجی ماڵەکـەی دەدا؟" وتی: "بەڵێ، زۆر بەخشندە و بەرچاوفراوانە و پێداویـستیەکانمان دابـین دەکـات"، لێمپرسـی: "ئایـا لەگـەڵ ئافرەتـانی تـردا دەچـێتە دەرەوە؟" بەهەمان هێز وتی: "باوەڕناکەم، ئەو زۆر پابەندە".




لێرەدا پێموت: "با ئێستا لە وتەکانی خۆت وردبینەوە کە دەربارەی مێردەکەت وتت: ئەو کەسێکە منداڵەکانی خۆشدەوێ و بایەخیان پێدەدا، بەرپرسیارێتی و پابەندیی بەرامبەر تۆ و منداڵەکانی و ماڵەکەی ئەدا دەکا، ژنی تری نەهێناوە و لەگەڵ ئافرەتانی تردا ناچێتە دەرەوە، لێت نادات و زۆر پابەندی ئاینە، وانییە؟" وەڵامیدایەوە: "بەڵێ" وتم: "ئەگەر بەڕاستی دەتەوێ وازی لێبێنی، دڵنیابە لەوەی سەدان ئافرەت هەن خۆزگەی هاوسەرگیری دەخوازن لەگەڵ پیاوێك بەو سیفەتانەوە!!!" پێکەنی و وتی: "وا دیارە بەو شێوەیە خراپ نییە کە من دەرکم کردووە!!!" لێمپرسی: "بەڕاست تۆ بۆچی لێی تورەیت؟" وتی: " وەك رابردوو کاتم لەگەڵدا بەسەر نابات و کێشە و کارەکانیم بۆ ناگێڕێتەوە، وایلێهاتووە هیچ رایەکم لێ قەبوڵ ناکات". پاشان وتی: "بەلاّم ئێستا وادیارە من هەمیشە رەخنەم لێگرتووە و گاڵتەم بە ئامانجەکانی کردووە تا خۆی گرتوەتەوە لە وتووێژکردن لەگەڵمدا". لێمپرسی: " ئێستاش تەلاّقت لێی دەوێ؟" بە خەندەیەکی هێمنەوە وتی: "نەخێر دکتۆر ئیبراهیم! ئەو مرۆڤێکی نایابە و زۆرم خۆشدەوێ".

بەگاڵتەوە پێموت: "بیرم کەوتەوە شتێکی تر هەیە، ژمارەی ئافرەتان لەجیهاندا بەنزیکەیی گەیشتونەتە سێ ئافرەت بەرامبەر یەك پیاو،

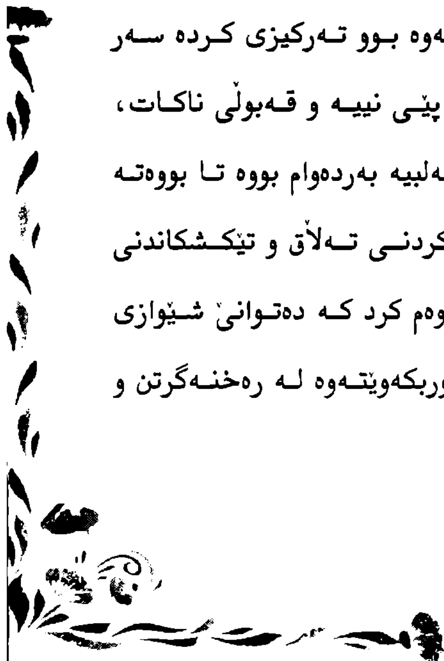





ئەگەر حاڵەتەکە بەمجۆرە بەردەوام بێ، پیاو بنەبڕ دەبێ و تەنها لە مۆزەخانەکاندا دەمێننەوە، لەتەنیشت دیناسۆرەکان دادەنرێن و دەوترێ ئەوە دیناسۆر بووە و ئەوەش پیاو بووە!! بۆیە دەبێ ئافرەتی شووکردو لە مامەڵەکردن لەگەڵ مێردەکانیاندا زیادەڕۆیی نەکات، چونکە ئیتر جگە لەو پیاوێکی تر نادۆزێتەوە!!!" پێکەنی و وتی: "هەرگیز دەستبەرداری نابم!!!".

ئەو شێوازەی لەگەڵ ئەم خانمەدا پەیڕەویم کرد شێوازی "گۆڕینی دەرککردنە". لە فراوانکردنی ئاسۆیدا یارمەتیمدا، دەرککردنیم لە سەلبیەوە بۆ ئیجابی گۆڕی... وەك دەزانی ئەقڵی مرۆیی ناتوانێ لە یەککاتدا تەرکیز بکات تەنها بۆ سەر یەك زانیاری نەبێ.

ئەوەی لەگەڵ ئەم خانمەدا روویدا ئەوە بوو تەرکیزی کردە سەر شتێکی سەلبی هاوسەرەکەی کە حەزی پێی نییە و قەبوڵی ناکات، لەسەر دووپاتکردنەوەی ئەم بیرکردنەوە سەلبیە بەردەوام بووە تا بووەتە باوەڕێك وایلێکردووە بگاتە رادەی داواکردنی تەڵاق و تێکشکاندنی پەیوەندی هاوسەریی ئیجابی.. دەرکی ئەوەم کرد کە دەتوانێ شێوازی خۆی چاك بکات و ببێتە پاڵپشتی و دووربکەوێتەوە لە رەخنەگرتن و






لۆمە و سکاڵاکردن و گاڵتەپێکردن، تا وایلێدەکات وەك پێشتر متمانەی پێبکات.

بەهۆی گۆڕینی دەرککردنەوە ئەو واقیعەش گۆڕا کە تێیدا دەژیا، لە تەلاقەوە بۆ خۆشەویستی و پەیوەندی بەردەوام...

با لێت بپرسم:

ئەگەر نەشتەرگەریەکت بۆ کەسێکی بێئومێد و خەمۆك کە ژیانی لێوانە لە کێشە و نارەحەتی ئەنجامدا و پزیشکەکان ئیدراکیان دەرهێنا، نەشتەرگەرییەکە بە سەرکەوتوویی ئەنجامدرا و تەندروستی ئەو کەسەش باش بوو. ئایا لەو باوەڕەدای لەدوای نەشتەرگەریەکە کێشەی هەبێ؟

بێگومان نەخێر... بۆچی؟

چونکە هەموو کێشەکانی لە دەرککردنیدایە لەگەڵ ئەو مانایەی دەیدا بە خۆی دەربارەی تەحەددیەکان و شێوازی بیرکردنەوەی تاکو کێشەکە شیبکاتەوە و بیخاتە قاڵبی واقیعی خۆیەوە... هەروەها لەو بڕیارەدا کە داویەتی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکە و دواجاریش لەو هەڵبژاردەیەی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکە هەڵیبژاردووە.





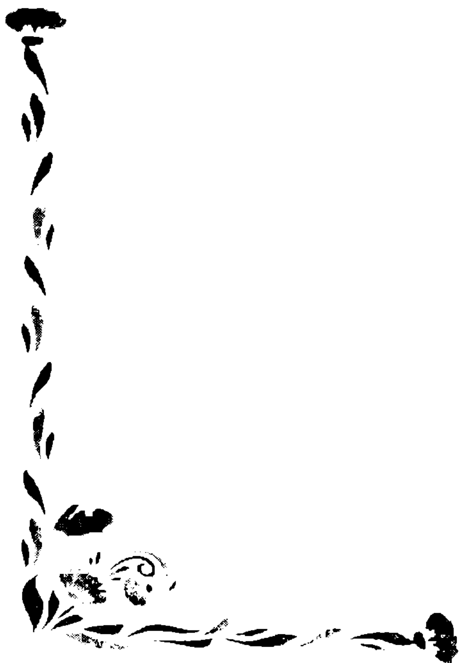

ئەگەر دەرككردنت بۆ مانای كێشەیەك گۆڕی، بەجۆرێك بیرت لێكردەوە كە دیاریەكە لەخوای پەروەردگارەوە، پەروەردگار لە كتێبە پیرۆزەكەیدا دەفەرموێ:

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾.

و بیرت لە چارەسەر كردەوە و تەركیزت كردە سەر ئەگەرەكان و بەرتواناییەكان، دەبینی دەرگای ئومێد لەبەردەمتدا دەكرێتەوە...

لەبەرئەوە ڕێمەدە دەرككردنت بۆ هەر تەحەددیەك كارت تێبكات، چونكە ئەو دەرككردنە هیچ نییە بەرنامەڕێژی لەپێشینە نەبێ كە پێدەچێ هەڵە بێ...

ئیدراكت بگۆڕە ژیانت دەگۆڕێ، لەبەرئەوەی كێشە و ناڕەحەتیەكان تەنها لە ئیدراكدا هەن...






٢- كێشە لەو جێگایەدا وازت لێناهێنێ کە دۆزیوتەتەوە، بەڵکو بۆ خراپتر یان باشتر دەتبات:

گرنگ نییە چیت بەسەردێ، گرنگ ئەوەیە چی
بەوە دەکەی کە بەسەرت دێ".

د.رۆبەرت شولەر

لە کتێبەکەیدا "خوا و دەروونی مرۆیی" "شیخ محمد متولی الشعراوی" نووسیویەتی: "ناتوانی چارەسەری هیچ کێشەیەك بە هەمان ئەو هزرانە بکەی کە دەستت پێکردوون، چونکە ئەو هزرانە هۆکاری بوونی کێشەکەن، لەبەرئەوە بۆ چارەسەربوونی کێشەکە پێویستە بەشێوازێکی تر بیربکەیتەوە".

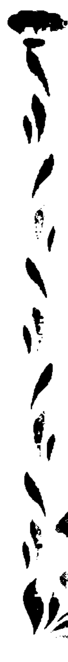
لەڕاستیدا هەر کێشەیەك لە هەریەك لە پایەکانی ژیاندا ڕێکەوتمان دەکات، وامانلێدەکات لە بازنەی پشوو و سەقامگیری و ئاسایش بێینە دەرەوە، کاریش دەکاتە سەر هزرەکانمان و تەرکیز و وزە و هەستەکانمان تاکو بەجۆرێك لەجۆرەکان لێی ڕزگار دەبین، لێرەدا دەبینیت کەسی سەلبی هاوسەنگی لەدەستدەدات و بەشێوەیەکی سەلبی و عاتیفی بیردەکاتەوە، سەرنجی خۆی چڕدەکاتەوە سەر کێشە و خراپترین ئەگەرەکان، بەوەش هەستی سەلبی پتر دەبێ و سەلبیانە هەڵسوکەوت دەکات و کێشەکە ئاڵۆز دەبێ بۆ جێگایەکی خراپتر لەپێشوو دەیبات.

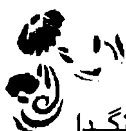





وەلێ کەسی ئیجابی سەرنج و تەرکیزی چڕدەکاتەوە سەر شیکردنەوەی هەڵوێستەکە بە ڕێگایەکی لۆژیکی و بەهەستگەلی هێدیەوە، لەکێشەکەیەوە فێردەبێ و لە شێوازیدا ڕێککاری دەکات و ئیجابیانە هەڵسوکەوت دەکات. بەوە کێشەکە دەیبات بۆ جێگایەکی باشتر لەوەی تێیدا بوو.

لەگەشتێکمدا بووم بۆ جەزائیر بۆ پێشکەشکردنی هەندێ لە ئێوارە کۆڕەکانم و مەشقی بەرنامەی هێزی وزەی مرۆیی و لەکۆتایی کۆڕی یەکەممدا کە دەربارەی "ڕێگای بەرەو نایابی" بوو، لاوێك لە بیستەکانی تەمەنیدا بوو لێم نزیك بووەوە و پێداگری زۆری دەکرد چاوم پێی بکەوێ و بەفیعلیش چاوم پێیکەوت و دەستبەجێ پێیوتم: "دکتۆر ئیبراهیم! دەزانم تۆ چەند سەرقاڵی، بەتەواوی ڕێزی ئەو کاتە دەگرم کە بۆت تەرخان کردم". پاشان وتی: "تەنها ویستم پێتبڵێم من لەساڵی سێیەمی زانکۆم، لەخێزانێکی زۆر نەدار، پارەی کۆمپیوتەرم نییە لەکاتێکدا زۆربەی کارەکەم لە زانکۆ پشتی پێدەبەستێ. دەشیا لۆمەی خێزانەکەم و بارودۆخ بکەم، بەڵام بیرم لەوە کردەوە ئیجابیانە کاتەکەم بەرهەمدار بکەم. دەچووم بۆ کۆفی ئەنتەرنێت و کاتانێکی زۆر لەبەردەم کۆمپیوتەر دادەنیشتم تا بەتەواوی فێربووم، پاشان بڕیارمدا لێزانین و کارامەیم بەرهەمهێن بکەم بۆ زیاترکردنی داهاتم و بەڕاستیش دەستم بە فێرکردنی






قوتابی تر کرد بەرامبەر مەبلەغێکی کەم. لەماوەی شەش مانگدا کۆمپیوتەرم کڕی... ئێستا ئامانجێکی ترم هەیە، ئەویش ئەوەیە سەفەر بۆ میسر بکەم تاکو ئامادەی خولی راهێنەری پێشەوەری باوەڕپێکراو بم کە لەقاهیرە بەڕێوە دەبرێ، چونکە بڕیارمداوە ببمە بەڕێوەبەرێکی سەرکەوتو، سوود بە خۆم و دەوروبەرم و وڵاتەکەم بگەیەنم". پاشان وتی: "ئەمە هەموو ئەوەیە کە ویستم پێتبڵێم دکتۆر، پشت بەخوا بەم نزیکانە لێم دەبیستی".

بەفیعلیش رۆژەکان تێپەڕین و "عادل" م لەبەردەممدا بینیەوە لە بەرنامەی راهێنەری پیشەوەری باوەڕپێکراودا، بڕوانامەکەیی بەدەستهێنا و بووە راهێنەری گەشەپێدانی مرۆیی. هەموو قورئانی پیرۆزیشی لەبەرکردووە...

با ئێستا لێت بپرسم:

– ئایا دەکرێ عادل هەموو سەرنجی خۆی لەسەر سکاڵاکردن کۆبکاتەوە یان نا؟

– ئایا دەکرێ توشی بێئومێدی ببێ و رقی لەخەڵك بیتەوە؟

– ئایا دەکرێ سەرچاوەی ئازار بێ بۆ دایك و باوکی؟

وەڵام "بەڵێ"یە، چونکە دەکرێ تەرکیز بکاتە سەر مەسەلە سەلبیەکان، بەڵام بڕیاریدا سەرکەوتووبێ... بۆ ئەوەی بە مەبەستەکەی بگات گەرەك

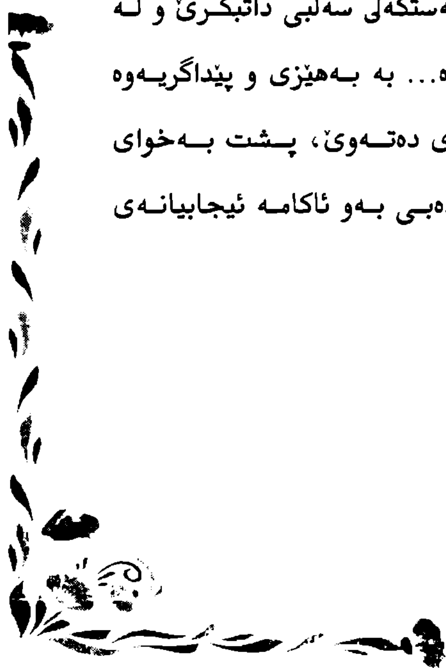





بوو بیر لەو هۆکارانە بکاتەوە کە لە دەستەبەرکردنی ئامانجەکەیدا یارمەتی دەدەن... کۆفی ئینتەرنێتی هەڵبژارد، لەبری ئەوەی کاتی خۆی لە شتی بێسوودا بەسەربەرێ، بڕیاریدا فێرببێ تا کارامە بوو، لە خستنەگەڕی تواناکانیدا بەردەوام بوو بە پشت بەستن بە خوای پەروەردگار تا ئامانجەکەیی بەدەستهێنا.

ئەمە نمونەیەکی سادەی مرۆڤێکە بڕیاریداوە لێنەگەڕێ بارودۆخ دەستی بەسەردا بگرێ و باش زانیویەتی گرنگ نییە چی لەو مرۆڤە روودەدات، ئەوەی بەڕاستی گرنگە ئەوەیە بزانێ چی بەو رووداوانە دەکات کە بەسەری هاتوون.

لە ئەمڕۆوە لەگەڵمدا دەستپێبکە و لۆمەی بارودۆخ و خەڵك و شتەکان و ژیان مەکە، چونکە ئەوە واتلێدەکات هەستگەلی سەلبی داتبگرێ و لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانتت دووربخاتەوە... بە بەهێزی و پێداگریەوە هەموو سەرنجت بخەرە سەر ئەوەی دەتەوێ، پشت بەخوای پەروەردگار ببەستە، جا دواتر سەرسام دەبی بەو ئاکامە ئیجابیانەی (ئەگەر خوا بیەوێ) بەدەستی دێنی...






٣- تۆ مەبەرە کێشە... جیاوازی بکە لەنێوان خۆت و کێشەکەت:

"کێشەیەك نییە، چەندە نارەحەتیش بێ لەکاتی خۆیدا، ئەقڵی مرۆڤ نەتوانێ بیر لە ڕێگەچارەی نەکاتەوە". ڤۆڵتێر

"چەند لە دەروونتدا بیرت کردەوە، تۆ بەهێزتری لەوەی خەیاڵی دەکەی"، بەم وشانە هاوڕێم "ریجیس نادو" لەکاتی خۆیدا کە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانە پێنج ئەستێرەییەکان بوو لە مۆنتریال-کەنەدا، دڵنەوایی کردم، ئەوکاتە من یاریدەدەری بەڕێوەبەری گشتی بووم.

هەستم بە بێئومێدی و تورەبوون دەکرد لەبەر لەدەستدانی گرێبەستێکی گەورە لەگەڵ یەکێك لە کۆمپانیاکانی فڕۆکەوانی کە مەزەندە دەکرا بە پتر لە ملیۆنێك دۆلاری ساڵانە و بۆ ماوەی پێنج ساڵ بەهۆی ئەوەی پرۆژەکەم سپاردبوو بە بەڕێوەبەری خواردن و خواردنەوە کە بەشێوازێکی سەلبی هەڵسوکەوتی لەگەڵ خانمە بەڕێوەبەری گشتی کۆمپانیای فڕۆکەوانی کرد کە بەرپرسی واژۆکردنی گرێبەستەکە بوو لەگەڵماندا...

هەوڵمدا بچمە ناو مەسەلەکەوە و کۆتایی پێبێنم، بەڵام ئەو هەر سووربوو گرێبەستەکە بداتە میوانخانەیەکی تر، تەنها بەوەندەش

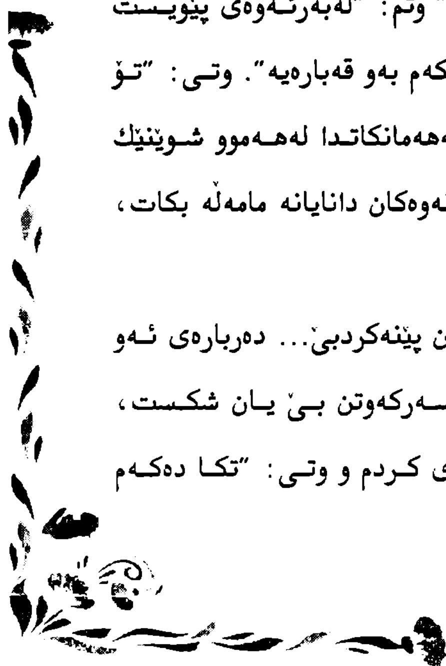





نەوەستا، بەڵکو سوکایەتی پێکردم و بە دروستکاری پەشێوی تۆمەتباری کردم و سوێندی خوارد لە داهاتووشدا کارمان لەگەڵ نەکات، بەڵکو هانی کۆمپانیاکانی تری فرۆکەوانیش بدات مامەڵەمان لەگەڵ نەکەن.

داوای چاوپێکەوتنی بەڕێوەبەری گشتیم کرد و وەك ئەوەی روویدا هەڵوێستەکەم بۆ راڤەکرد و پێموت بەرپرسیارێتی تەواو لەئەستۆ دەگرم. دەست لەکارکێشانەوەم پێشکەش کرد، وەختەبوو لە نووسینگەکەی دەربچم، داوای لێکردم دابنیشم، وامکرد... پێیوتم: "ئیبراهیم! بەهۆی هزرەکانت و ئەزموون و شێوازی پلانکێشی ستراتیژیتەوە، میوانخانەکە بووە باشترین میوانخانەکانی کەنەدا، یارمەتی میوانخانەکەت دا لە بەدەستهێنانی چەندین جاری قازانج کە بەملیۆنان مەزەندە دەکرێ، ئیتر ئێستا بۆ بەم شێوەیە بیردەکەیتەوە؟" وتم: "لەبەرئەوەی پێویست بوو من خۆم مامەڵە لەگەڵ گرێبەستێکدا بکەم بەو قەبارەیە". وتی: "تۆ ناتوانی لەهەمانکاتدا هەموو شتێك بی، لەهەمانکاتدا لەهەموو شوێنێك بی، دەبوو بەڕێوەبەری خواردن و خواردنەوەکان دانایانە مامەڵە بکات، لە پلاندانانیدا بگەڕایەتەوە لامان.

پاشان وتی: "پێدەچێ مەشقی تەواومان پێنەکردبێ... دەربارەی ئەو ئاکامانەش کە بەدەستیان دێنین، جا سەرکەوتن بێ یان شکست، بەڵگە نین لەسەر خۆمان". ئەنجا تەماشای کردم و وتی: "تکا دەکەم






داوای دەستلەکارکێشانەوەکەت بکێشیتەوە و لەئەمڕۆوە باش بزانی خۆت و تەحەددیەکانی ژیان لێك جیابکەیتەوە!!!". سەرسام بووم بە وتەکانی بەڕێوەبەر، چونکە پێویست بوو ئەوانە باش بزانم، بەتایبەت دوای هەموو ئەوەی لە شەریعەتی ئیسلام و گەشەپێدانی مرۆیی خوێندبووم و هەموو ئەوەش کە پەیوەستە بە هێزی خودیەوە...

سوپاسم کرد و گەڕامەوە بۆ ماڵەکەم، وەك نەریتی خۆم ئەوەی ڕوویدا نووسیم، چۆن هەڵسوکەوتم کرد؟ چی فێربووم؟ لەداهاتوودا چۆن هەڵسوکەوت بکەم؟ لەو ڕۆژەوە، تەحەددیەکانم هەرچی بن، هەمیشە یادی خۆمی دێنمەوە کە من کێشەکە نیم، چونکە من وەك مرۆڤێك موعجیزەگەلێکی بێشومارم... کێشەکە بریتیە لە چالاکیەك لە چالاکیەکانی ژیان، لێی فێردەبین و دانایی و ئەزموون زیادەکەن.

هەنووکە با کورتەیەکی زۆر سادەت بدەمێ دەربارەی توانا بێسنوورەکانمان کە خوای پەروەردگار پێی بەخشیوین:

ئەقڵی مرۆڤ زیاد لە سەد و پەنجا ملیار خانەی ئەقڵی لەخۆدەگرێ.. "د.مایکل روزنبال" لەزانکۆی "هارفارد" وتویەتی: "بۆئەوەی مرۆڤ ژمارەی خانەکانی مێشك بزانێ، پێویستی بە زیاتر لە پێنج هەزار ساڵ






هەیە، خێرایی کاری ئەقڵی مـرۆڤ لـەخێرایی رووناکی زیاترە، توانـای خەزنکردنی پتر لە دوو ملیۆن زانیاری هەیە لە چرکەیەکدا".

چـاوەکانت توانـای جیاکردنـەوەی دەمودەسـتی زیـاتر لـە ١٠ملیـۆن رەنگیان هەیە. هەستی بۆنکردن توانای ناسینی پـتر لـە ٥٠هـەزار بـۆنی جیاوازی هەیە، هەستی چەشتن توانای ناسینی شتی سارد یـان گـەرم، شیرین یان تاڵی هەیە، لەگەڵ سەرجەم درێژەی وردەکاریەکانی تایبـەت بە خۆراك.

دڵت بە موعجیزەگەلی بێشومار کاردەکـات، رۆژانـە زیـاتر لـە سـەد هەزار جار لێدەدا بەبێ ئەوەی بیری لێبکەینەوە. "نایـت ئەنـدجیل" لـە کاسـێتەکانیدا "كـن رائعـا في حقلـك" دەربـارەی وزەی مـرۆڤ وتویـەتی: "ئەگەر وزەی مرۆڤ گەیەنرا بە وڵاتێك، دەتوانێ بـۆ مـاوەی هەفتەیـەکی تـەواو کارەبـای ئـەو وڵاتـە دابـین بکـات! خـەیاڵی بکـە؟ هـەموو ئـەو توانایانە و زۆر زیاتر لەوەش. ئەوە تۆیت و من و هـەموو مرۆڤێکـی سـەر رووی زەوین. ئایا لەو باوەڕەدای ئەوانە دەبنە کێشە؟ هەموو ئەوە دەبێتە تەحەددی؟

بێگومان نـەخێر، چـونکە کێـشە هـیچ نییـە جگـە لـە حاڵـەتێك لـە حاڵەت و چالاکیەکانی ژیان کە دەبێ بخرێتـە سـەر قـەبارەی سروشـتی خـۆی و بـەهێمنی مامەڵـەی لەگـەڵ بکـرێ تـا چارەسـەری گونجـاو




بەدەستدیّ. لەبەرئەوە ئاگاداربـە لـەوەی ببیتـە خـاوەنی کێشە و وا لـە کێشە بکەی بتکاتە خاوەنی خۆی، جیایی بکە لەنێوان خۆت و ئـەودا. ئاگاداربە لەوەی لەدوای وشەی "من"ەوە بەخۆت و کەسانی تری دەڵێـی چـونکە واتـای هـەموو شـتێك دەگەیـەنیّ لـە هـەموو جێگـا و زەمـان و بەهەموو مادده و هەموو وزەیەکەوە.

کاتیّ دەڵێی "من شکستخواردووم" مانای وایە شکستخواردوو لەهەموو جێگایەکی ئەم گەردوونە و لەهەموو کات و سەردەمێکدا و بەهەموو هـزر و زەمانەکان و وزەوە تەنانەت وزەی رۆحـیش... بێگومـان ئـەو گـشتاندنە ئەسـتەمە، بۆیـە پێداگربــە. تـۆ دەڵێــی "مــن" چــونکە لــەدوای ئــەوە بیروباوەڕە و دەبێتە هۆکاری تەحەددیگەلی بێشومار.

ئاگاداری وشەی "من" بە، هـیچ شـتێکی سـەلبی لەدوایـەوە مـەڵیّ، بەڵکو شتێك بڵیّ پاڵپشتت بـیّ و بـەهێزت بکـات، وەك: "مـن متمانـەم بەخۆم هەیە"، "من داهێنەرم و پشت بەخوا دەتوانم چارەسـەری هـەموو کێشـەیەك بدۆزمەوە، هەرچۆن و چی بـیّ". بـەوە خـۆراکی ئیجـابی بـە ئەقڵ و زەینت دەدەی، ئەوەش دەبێتە پاڵپشتێکی نایاب و ئیجابی بۆت لە چارەسەری هەر کێشەیەکدا، ئیدی نارەحەتیـەکانی هەرچـۆن بـن... زانا و نووسەری ئـەمریکی "مـارك تـوین" وتویـەتی: "ژیـان لـە گـلان و






رووداو و ئاکامەکان پێکنایەت، بەڵکو لەو هزرانە پێکدێ کە بۆ ئـەقڵی مرۆڤ دەگەڕێنەوە".

لەڕاستیدا ئـەو هزرانـەی لـە تەرکیزکردنـە سـەر هـەر کێشـەیەکدا بەکاریاندێنین، هۆکـاری هەسـتەکان یـان ڕەفتـار و ئـەو ئاکامانەیـە کـە بەدەستیان دێنین. نووسەری ئـەمریکی "سـتیڤن کـوفی" دانـەری کتێبـی "حـەوت نەریتەکـە" وتویـەتی: "ئــەو شـێوازەی بـیری لەکێـشەیەك پێدەکەیتەوە، لەڕاستیدا ئەوە خودی کێشەکەیە".

کێشە هیچ نییە جگـە لـە ئاکـامی رووداوێـك، جـا سـەلبی بـێ یـان ئیجـابی. هەرچـەند بگـەڕێی دەبینـی ریـشەکانی ئـەو ئاکامـە تـەنها بیرکردنەوەیە. ئەو هزرەی بـیری لێدەکەیتـەوە لەوکاتـەدا کـات و وزەت بەهـەدەر دەدات و کاردەکاتـە سـەر ئاکامـەکان و واقیعـی ژیانـت، لەبەرئەوە پێویستە لەسەرمان تائەوپەڕ پێداگر بـین... ئێمـە هزرەکانمـان هەڵدەبـژێرین، بـیر لـەو هزرانـە دەکەینـەوە کـە لـە بەدەسـتهێنانی ئامانجەکانی ژیانماندا یارمەتیمان دەدەن.

لەئەمڕۆوە دەست پێبکە و بەلایەنی کەمەوە ١٠ خاڵ لەو بەخششانە بنووسـە کـە خـوای گـەورە پێـی بەخـشیوی. لـەقورئانی پـیرۆز و فەرمودەکانی پێغەمبەر و زانـستە جیاجیاکانـەوە دەری بهێنـە... لێـرەدا مەبەست ئەوەیە لێکۆڵینەوەیەك بنووسی سوود بـە خـۆت و ئـەوانی تـر






بگەیەنیّ. لیّکۆڵینەوەکەت لە هزرگەلیّکدا کورت بکەرەوە، لە سەرەوە دەستپیّبکە بۆ خوارەوە دابەزە.

لە سەرەوە بە میّشك دەستپیّبکە: بۆنمونە میّشك زیاتر لە ١٥٠ملیار خانەی ئەقڵی لەخۆدەگریّ، کارەکانی لەخیّرایی رووناکی خیّراترن کە ١٨٦میلە لە یەك چرکەدا، توانای زەخیرەکردنی زیاتر لە دوو ملیۆن زانیاری هەیە لە یەك چرکەدا... هتد. پاشان دابەزە بۆ گوێیەکان، چاوەکان، لوت، دەم... بەردەوامبە تادەگەیتە نزمترین خاڵی پێیەکان. دڵنیات دەکەمەوە ئەگەر ئەو لیّکۆڵینەوەیەت ئەنجامدا، باوەڕت بەخوای گەورە زیادەکات و هەرگیز ناڵیّی "من" و رستەیەکی سەلبی بەدوادا بیّنی، چونکە توانا بیّسنوورەکانت ناسیوە کە بەخشندەترینی بەخشندەکان پیّی بەخشیویت. بەباشی دەتوانی جیایی بکەی لەنیّوان خۆت و کیّشەدا، چونکە تۆ گەورەتر و بەهیّزتر و نایابتری لەوەی خودی کیّشەکە بی. وتەی خوای پەروەردگارت لەیادبیّ کە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرمویّ: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾.



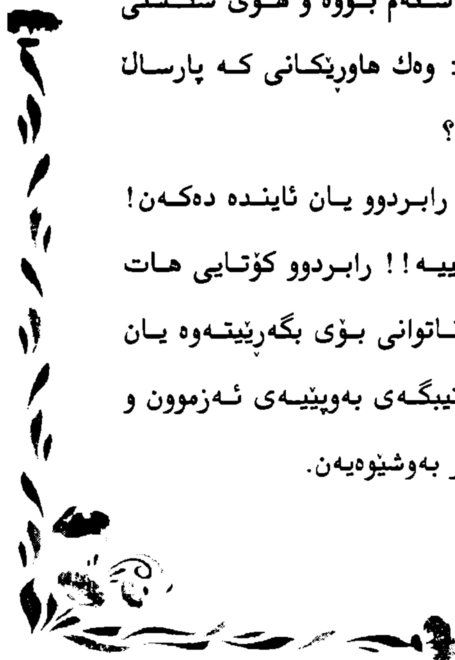



٤- لەرابردوو فێربە... لەکاتی ئێستادا بژی... پلان بۆ داهاتوو دابنێ:

رابردوو هیچ نییە جگە لە خەو، ئاینده هیچ نییە جگە لە دید و تێڕوانین، ژیانت لە ئێستادا بەخۆشەویستی تەواوەوە بۆ پەروەردگار وا لە رابردوو دەکات ببێتە خەونێك لە کامەرانی و ئاییندەش دیدێك لە ئومێد". د.إبراهيم الفقي

ئایا بیستووتە کەسێك بڵێ رابردوو هۆکاری بەدبەختیەتی؟ یان: هەموو شتێکی لەدەستداوە و هیچی نەماوە؟ یان تەڵاقدرانی هۆی متمانەبەخۆنەبوونیەتی بەهیچ کەس و هەرگیز جارێکی تر شوو ناکاتەوە؟ یان: دەرکردن لەکارەکەی ستەم بووە و هۆی شکستی ئێستایەتی؟ یان قوتابیەك دەبینی دەڵێ: وەك هاوڕێکانی کە پارساڵ خوێندنیان تەواوکردوە، کارێك نادۆزێتەوە؟

لەڕاستیدا زۆرینەی خەڵك سکاڵا لە رابردوو یان ئاینده دەکەن! هیچکامیشیان لەکاتی ئێستادا بوونیان نییە!! رابردوو کۆتایی هات بەهەموو ئەوەی تێیدا روویدا و هەرگیز ناتوانی بۆی بگەڕێیتەوە یان بیگۆڕی، بەڵام دەتوانی لە رووداوەکانی تیبگەی بەوپێیەی ئەزموون و تاقیکردنەوە و کارامەیین، لەڕاستیشدا هەر بەوشێوەیەن.






له بەرنامەیەکمدا دەربارەی وزەی مرۆیی پرسیارم له ئامادەبووان کـرد کامیـان گرفتـاری رووداوێکـی سـەلبی رابردوویـەتی؟ هـەمووان هـەردوو دەستیان بەرزکردەوە و لەسەر رووخساریشیان خەندە هەبوو! یەکێکیان کـە پیاوێـك بـوو لـە چـلەکانی تەمەنیـدا، داواملێکـرد دەربـارەی ئـەو تەحەددیەی له رابردوودا توشـی هـاتووە بۆمـان بـدوێ، وەڵامیدایـەوە و وتـی: "لـە وەبـەرهێنانی پرۆژەیەکـدا کـە چـاوەڕوان دەکـرا پرۆژەیـەکی سەرکەوتوو بـێ هـەموو پـارەو سـامانم لەدەسـتدا، بـەڵام هاوبەشـەکانم فێڵیان لێکردم و هەموو شتێکم لەدەسـتدا، لـەو رۆژەوە متمانـەم بـە هـیچ مرۆڤێك نییە و لەوەش دەترسم جارێکی تر کاری وەبەرهێنان بکەم".

لێمپرسی: "ئایا دەکرێ پێمبڵێی لەو تاقیکردنەوەیەوە چی فێربووی؟" وتی: "فێربووم باشتر پلانکێشی بکەم و مامەڵەم لەگەڵ هەر هاوبەشـێکدا ئاشکرا و روون بێ لەگەڵ وەرگرتنی سەرجەم گرەنتیە کەسیەکان، تـەواو پێداگربم لەسەر تێچوون و خەرجیـەکان، بازاڕسـازیش لەسـەر دەسـتی پسپۆڕانی بوارەکـان بـێ". لێمپرسـی: "ئـەوە مانـای وایـە شـتی زۆر لـە رابردوو فێربووی؟"، وتی: "بـەڵێ". پرسـیم: "ئەگـەر کـات گێڕایتیـەوە رابردوو، ئایا بەهەمان رێگای پێشوو هەڵسوکەوت دەکـەی؟" بـەخێرایی وەڵامیدایـەوە و وتـی: "بێگومـان نـەخێر، زۆر پێـداگر دەبم لەهـەموو وردەکاریـەکان و رۆژانـە هەڵوێـستەکانم هەڵدەسـەنگێنم. دەسـتبەجێ

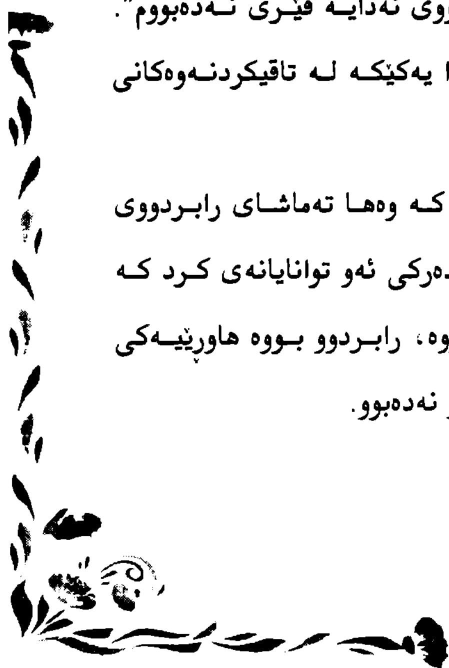





ڕێککاری لەهەرشتێکدا دەکەم کە پێویستی بە ڕێککاری هەبێ و بە سووربوونێکی تەواوەوە ئەو ڕێککاریە جێبەجێ دەکەم، بەرپرسیارێتیەکان بەپێی پسپۆڕی و ئەزموونی کەسەکان دابەش دەکەم نەك بەپێی پەیوەندیە کەسیەکان".

بەخەندەوە لێمپرسی: "ئەمە واتە بەهۆی ئەو ڕووداوەی ڕابردووتەوە زۆر فێربووی؟". وتی: "بەڵێ" وتم: "کەواتە ئەگەر ڕابردوو نەبوایە ئەم پەرۆشی و هێزەت نەدەبوو، وانییە؟" وتی: "بەڵێ". وتم: "کەواتە ڕابردوو باشترین شتە، ئەگەر ئەوە نەبووایە بەهێز نەدەبووی". سەری لەقاند وەك ڕەزامەندی و وتی: "پێشتر لەو باوەڕەدام لە تەواوی وەزعەکە تێگەیشتووم کە شکستە، بەڵام ئێستا وایدەبینم ڕابردوو ئەزموون و کارامەییەکە ئەگەر ئەوە ڕووی نەدایە فێری نەدەبووم". پاشان وتی: "باوەڕم وایە ئەوەی ڕوویدا یەکێکە لە تاقیکردنەوەکانی ژیان و شکست نییە".

ئەمە ڕای یەکێك لە ئامادەبووان بوو کە وەها تەماشای ڕابردووی دەکرد هۆکاری شکستیەتی، بەڵام کاتێ دەرکی ئەو توانایانەی کرد کە لە ئەزموونەکەی ڕابردووەوە فێری بووە، ڕابردوو بووە هاوڕێیەکی دڵسۆزی کە ئەگەر نەبووایە ئەمیش بەهێز نەدەبوو.






لەڕاستیدا شتێك نییە ناوی شكست بێ، بەڵكو ئاكامگەل هەیە. ئەگەر لەو ئاكامانە نارازیت كە لەهەر پایەیەكی ژیانتدا بەدەستت هێناون، سەرنجی ڕووداوەكە بدە و هەڵیسەنگێنە و ڕێككاری لە شێوازتدا بكە و پاشان پلانی نوێت بخەرە بواری كاركردنەوە و بەردەوامبە تا دەگەیتە ئەو ئاكامانەی خواست و مەبەستتن:

١. خراپترین شت چییە كە دەكرێ لێم ڕووبدات؟

٢. باشترین شت چییە كە دەكرێ لێم ڕووبدات؟

بەوە تۆ لۆژیكیانە بیردەكەیتەوە نەك هەستیانە، بۆ خراپترین ئەگەرەكان پلان دادەنێی و بەوەش ئامادەباش دەبی ئەگەر بەڕاستیش ڕوویدا.

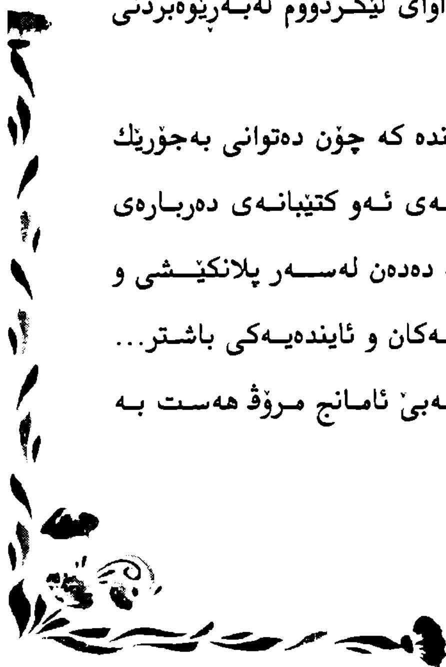
لە دیدەنگەكەمدا لە مۆنتریال لاوێكی فەرەنسی هات بۆ لام لە بیستەكانی تەمەنیدا بوو، لەكاتی چاوپێكەوتنەكەدا پێیوتم گرێبەستێكی كاركردنی بۆ ماوەی دوو ساڵ لە پاریس بەدەستهێناوە، بەڵام دەترسێ شكست بێنێ، چونكە پێشتر سەفەری بۆ دەرەوەی كەنەدا نەكردووە و هەست بە متمانەبەخۆبوون ناكات. لێمپرسی: "خراپترین شت چییە كە دەكرێ لێت ڕووبدات؟" وتی: "نەتوانم لەگەڵ ژیانی ئەوێ خۆم رابێنم، ئەوكاتە لە دۆخێكی دەروونی خراپدا دەبم و ئەوەش پێدەچێ كاربكاتە سەر بەرهەمم لە كارەكەمدا و دواجار كارەكەم لەدەستدەدەم". لێمپرسی:






"پاش ئەوە پێدەچێ چی رووبدات؟" وتی: "دەگەڕێمەوە بۆ مۆنتریال و سەرلەنوێ لەبوارەکەی خۆمدا کاردەکەم یان لەگەڵ باوکمدا لە بازرگانیدا کاردەکەم". وتم: "ئەی باشترین شت چییە کە دەکرێ رووبدات ئەگەر سەفەرت کرد؟" وتی: "لەگەڵ بارودۆخەکە رابێم و لەکارەکەمدا سەرکەوتووبم و خوێندنم لە زانکۆی "سیربۆن" لە پاریس تەواو بکەم و بۆ هەموو وڵاتە ئەوروپییەکان سەفەربکەم"، لێمپرسی: "ئێستا لەناختدا هەست بە چی دەکەی، سەفەر دەکەی یان نا؟" وتی: "سەفەر دەکەم". وتم: "ئەی ئەگەر وا هاتە پێش رانەهاتی و گرێبەستەکەت لەدەستدا؟" وتی: "رێ بەوە نادەم، هەموو هەوڵی خۆم دەدەم تا سەرکەوتووبم. ئەگەر ئەوەی ویستم دەستەبەرم نەکرد، دەگەڕێمەوە بۆ ئێرە و لەگەڵ باوکمدا کاردەکەم کە زیاد لە جارێك داوای لێکردووم لەبەڕێوەبردنی کارەکانیدا یارمەتی بدەم".

ئەمەش نمونەیەکی ترە لە ترس لە ئاییندە کە چۆن دەتوانی بەجۆرێك بیگۆڕی لە بەرژەوەندیت کاربکات. زۆرینەی ئەو کتێبانەی دەربارەی ئامانجەکان دەدوێن، هانی خەڵك دەدەن لەسەر پلانکێشی و جێبەجێکردن بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکان و ئاییندەیەکی باشتر... بێگومان ئەوە کارێکی نایابە، چونکە بەبێ ئامانج مرۆڤ هەست بە






بێمانایی ژیانی دەکات و ئەوەش دەبێتەهۆکاری خەمۆکی و بێئومێدی و هەست کردن بە سەرگەردانی... لەبەرئەوە ئامانج زۆر گرنگە.

کێشە لێرەدا ئەوەیە ئامانج لەداهاتوودایە، ئیدی لەگەڵ رابردوودا چی بکەم؟ ئەم ساتە چۆن بژیم تا کاتی بەدەستهێنانی ئامانجەکە دێ؟ بۆئەوەی بتوانی ئایندەیەکی رۆشن بونیات بنێی، سەرەتا پێویستە رابردوو لە هزرەکان و تەرکیزی سەلبی و هەست و باوەڕە سەلبیەکان پاك بکەیتەوە. ئێستا بەهەموو ماناکانیەوە بژی و پەیوەندیت بەخوای پەروەردگارەوە پتەو بکە و هزر و بەهاکانت رێك بخە... لێرەدا ئایندەت بونیات دەنێی.

دەتوانی رابردوو پاك بکەیتەوە بەوەی هەمیشە لەخۆت بپرسی: چی لەرابردوو فێربووم؟ ئەگەر کات گەڕاندمیەوە رابردوو، چۆن بەشێوازێکی جیاواز هەڵسوکەوت دەکەم؟ سەرجەم کارامەییەکان بنووسە کە لەو ئەزموونەی رابردووەوە فێری بووی... بینووسە چۆن هەڵسووکەوت دەکەی ئەگەر جارێکی تر رووبەڕووی هەمان تەحەددی بوویتەوە... تۆ وادەکەی ئەقڵت لەبری لاوازیی و سەرگەردانی وەك کارامەیی و هێز دەرکی رابردوو بکات.

وەلێ دەربارەی ئێستا، ئیجابیانە و بەسەرجەم ماناکانیەوە تێیدا بژی. بەخۆشەویستی تەواو بۆ پەروەردگار بژی، چونکە ئەم ساتە دەکرێ کۆتا



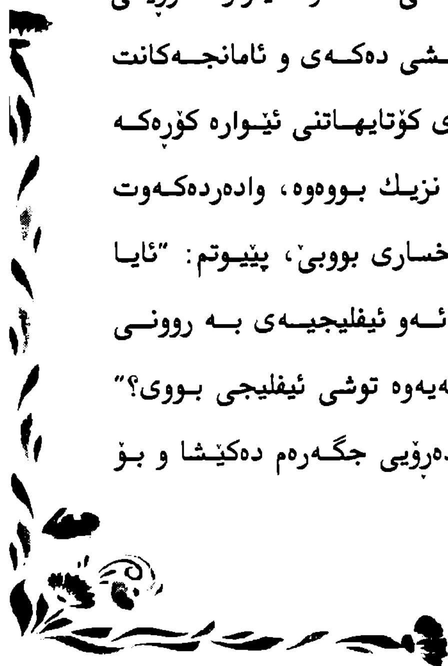



ساتەوەختی ژیانت بێ، نە بەهەستگەلی سەلبی رابردووەوە تێیدا بژی و نە لە چاوەڕوانی ئایندە کە دەکرێ هەر نەیەت!! بەو پێیە تۆ بەشێوەیەکی هاوسەنگ لەهاوکێشەکەدا دەژیت. تۆ وەها لە رابردوو دەکەی ببێتە خەوێك لە کامەرانی و لە ئایندەش دیدێك لە ئومێد و هیوا، ئەم ساتەت بە خۆشەویستی راستگۆیانە بۆ پەروەردگارتەوە تێدەپەڕێنی.

٥- چارەسەرێکی رۆحی بۆ هەموو کێشەیەک هەیە:

﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ قورئانی پیرۆز

لە گەشتێکمدا بۆ یەکێك لە ولاّتەکانی کەنداو، ئێوارە کۆڕێکی جەماوەریم بەناونیشانی "چۆن پلانکێشی دەکەی و ئامانجەکانت بەدەستدێنی" پێشکەش کرد... لەدوای کۆتایهاتنی ئێوارە کۆڕەکە پیاوێك کەلە پەنجاکانی تەمەنیدا بوو لێم نزیك بووەوە، وادەردەکەوت توشی ئیفلیجی نیوەیی لەلای چەپی رووخساری بووبێ، پێیوتم: "ئایا دەکرێ یارمەتیم بدەی لە کێشەی ئەو ئیفلیجیەی بە روونی لەرووخسارمدا دەیبینی؟" لێمپرسی: "لەکەیەوە توشی ئیفلیجی بووی؟" وتی: "نزیکەی دوو ساڵە" وتی: "بە زیادەڕۆیی جگەرەم دەکێشا و بۆ






چەند کاتژمێرێکی درێژ کارم دەکرد و لەوجۆرە بووم کە بە هیچترین هـۆ توڕە دەبێ". پاشان وتی: " بـەبێ پێشـەکیەکان کتـوپڕ توشـی ئیفلیجـی بووم". لێمپرسی: "چیت کردووە بۆئەوەی لـەو ئیفلیجیـە رزگـار ببـی؟" وتــی: "هـیچ پزیـشکێك یـان راوێـژکارێکی دەروونـیم واز لێنـەهێناوە، لەدەرگایم داوە، بەڵام بەداخەوە هیچ سوودێکی بۆم نەبوو، ئیفلیجیەکـە لەگەڵم بەردەوام بوو، ئازارەکان لە رووخسارمدا زیاتر بوون تـا بووەهـۆی دابڕانی تەواوم لە جیهان".

پاشـان بـە دەنگێکـی غـەمبارەوە وتـی: "ئـەمڕۆ هـاتووم بـۆلات بـەو ئومێـدەی لـەلای تـۆ چارەسـەرێك بدۆزمـەوە". لێمپرسـی: "پەیوەنـدیت لەگەڵ خوای پەروەردگار چـۆنە؟" وتـی: "پابەنـدبووم، نوێـژم دەکـرد و رۆژووم دەگــرت و یارمــەتی خــەڵکم دەدا، بــەڵام لــە زۆریــی ئـاینزا و بۆچوونە دژیەکەکان کە لەدەوروبەرم بوون، بەتەواوی لە هێڵـی رۆحیـی دوورکەوتمەوە، ئێستا نوێژ ناکەم و هیچ پەیوەسـتیەکی رۆحـیم نییـە لـە هیچ جۆرێك!!". لێمپرسی: "لەکەیەوە لەهێڵی رۆحیی دووری؟" وتـی: "نزیکەی دوو ساڵە!!" پێمـوت: "دەمـەوێ رسـتەکە بەتـەواوی بڵێـی". وتی: "ماوەی دووساڵە توشی ئیفلیجی بووم لەرووخسارمدا و مـاوەی دوو سـاڵە بەتـەواوی لـە هێڵـی رۆحیـی دوورکەوتومەتـەوە!!" پاشـان بـە






سەرسامیەوە لێی پرسیم: "دکتۆر ئیبراهیم! لەو باوەڕەدای ئەوە هۆکاری ئیفلیجیەکەمە؟"

پێموت: "رات چۆنە ئەمڕۆ کە دەگەڕێیتەوە ماڵەوە دوو رکات نوێژ بۆ خوای پەروەردگار بکەی و لەدڵتەوە لێی بپاڕێیتەوە شیفات بدات؟" پیاوەکە رۆیشت و رۆژی دواتر بەخێرایی هات بۆ دیتنم و وتی: "باوەڕناکەی چیم بەسەرهاتووە دکتۆر! دوێنێ کە گەڕامەوە بۆ ماڵەکەم، ئەوەی داوات لێکردم ئەنجامم دا، نوێژم کرد و گریام و لەخوا پاڕامەوە لێم خۆش ببێ و شیفام بدات، پاشان نووستم. بەیانی هەستمکرد ئەو ئازار و کرژیەی لەرووخسارمدا هەبوو بەتەواوی دیارنەما". لێمپرسی: "رات چییە؟" وتی: "خوای پەروەردگار شیفای دام"...

پێموت: "وەك دەبینی تۆ لەهەموو دەرگاکانت دابوو جگە لە تاکە دەرگایەك کە چارەسەری لێیە، ئەویش دەرگای خوای پەروەردگارە... تۆ هۆکارەکانت گرتوەتە بەر، بەڵام پەنات نەبردووە بۆ خاوەنی هۆکارەکان. پەنات بۆ بەدیهێنراو بردووە و پەنات بۆ بەیهێنەر نەبردووە، لەدونیادا بەدووی چارەسەردا گەڕاوی و لەبیرت کرد چارەسەرەکە رۆحیە.

لە پیاوەکە نزیك بوومەوە و پێموت: "هیوادارم ئەوەی روویدا وانەیەك بێ بۆت، پەیوەستبە بە پەروەردگارەوە و دڵنیابە لەوەی پشت






بـەخوا بەتـەواوی چـاك دەبیتـەوە، چـونکە هــەر تەحەددیـەك لـە تەحەددیەکانی ژیـان دیاریـەکن لـە پـەروەردگارەوە تـاکو زیـاتر و زیـاتر لەخۆیمان نزیك بخاتەوە، بزانین بۆ هەموو کێشەکان چارەسەری رۆحیی هەیە".

ئەمە نمونەیەکی سادەیە بۆمان رووندەکاتەوە ئەو کەسـەی پەیوەستە بە خودی نزمەوە و لـەدونیادا سـەرگەردان دەبـێ و لـەو باوەڕەدایـە کـە لـەخوای گـەورە جیابووەتـەوە و دەتـوانێ چارەسـەری هـەر حاڵـەتێکی نەخۆشـی یـان دەروونـی لای خـەڵك ببینێتـەوە، خـۆی لـە بازنەیـەکی بەتاڵـدا دەبینێتـەوە و هەسـتدەکات ژیـانی لێوانــە لــە گەلــە کێـشە و تەحەددی.. لەڕاستیدا نمونی لەمجۆرە زۆر و زەوەندەن، دەبینین وێـڕای بوونی پێشکەوتنی زانستی کە پێـشتر بـەو ڕادەیـە نـەبوون حاڵەتـەکانی خۆکوشـتن و تـەڵاق و خـەمۆکی و نەخۆشـیەکانی شـێرپەنجە و دڵ و مێشك بڵاودەبنەوە! بۆچی؟ چـونکە ئـەو کەسـانە بڕوایـان بـەوە هێنـاوە مـادام پـارە و پێـشکەوتنی زانـستیان هەیـە کەواتـە چارەسـەر لەدەسـتی ئەواندایە...

وەڵێ کـاتێ بەڕاسـتی پـشت بــە خــوای پــەروەردگار دەبەسـتین، چارەسەری هەموو کێشەکان دەبینینەوە هەرچەند گران و قورسیش بن.

پەروەردگار لە کتێبە پیرۆزەکەیدا فەرمویەتی:






﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ﴾

هەروەها فەرموويەتی:

﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِب﴾

لە ئەمڕۆوە بەتەواوی و دروستی پشت بەخوای پەروەردگار ببەستە، بەمەرجێ سەرجەم بەرتوانایی و سەرچاوەکانت و توانا بێسنوورەکانت بخەیتە بواری کارکردنەوە، بەو کارە بە دروستی پشتی پێدەبەستی و باش دەزانی خوای گەورە پاداشتی چاکەکاران ونناکات... ئەو کێشەیەی رووبەڕووت دەبێتەوە هەرچۆن بێ، جا لە پارە و سامان یان تەندروستی، کار، خەڵك یان خێزانی بێ، ئیجابیانە بیربکەرەوە و تەرکیزت بخەرە سەر چارەسەر و پشت بە خوا ببەستە، بەوە بیرکردنەوەت رۆحیی دەبێ، سەرسام دەبی چۆن خوای پەروەردگار دەروازەت بۆ دەکاتەوە، شتگەلی ئیجابی لە ژیانتدا روودەدەن کە پێشبینیت نەکردوون.

باش بزانە:

چارەسەری رۆحیی بۆ هەموو کێشەکان هەیە.






٦- گـۆڕینی هزرەکـان بـەڕێگای ئـاڵوگۆڕکردن واقیـع دەگـۆڕێ... هزری نوێ واقیعی نوێ دروستدەکات:

"نادیـە" خانمێکـە لەچـلەکانی تەمەنیـدا، گرفتـاری زیـادەی زۆرە لەکێشیدا، هەوڵی هەموو شتێکی دا هەر لە رژێمی خـۆراکیی جیـاوازەوە بۆ نەشتەرگەری لابردنی چەوری زیادە، بەڵام بەبێ کـەڵك. یـەکێك لـە راوێـژکارانی وەرزشـی ئامۆژگـاریی کـرد پـەیڕەوی رژێمێکـی وەزرشـی و خۆراکی بکات کە لەگەڵ شێوازی ژیانیدا بگـونجێ... "نادیـە" دەسـتی پێکرد و ئاکامەکانیش زیاتر بوون لەوەی پێشبینی دەکرد، بـەڵام لـەدوای دوو هەفتەی سەرەتا پەرۆشیی لەدەستدا و گەڕایەوە بۆ حـاڵی پێـشووی، کێشی زیاتر بوو لەپێشتر.

رۆژێك هات بۆ دیدەنگەکەم و ئەوەی بەسەری هاتبوو بۆی گێڕامـەوە. بۆم راڤە کرد کە بەهۆی هەوڵدانی گۆڕینی شـێوەی دەرەکـی سـەرکەوتوو نەبووە بەبێ گۆڕینی ناوەکی لە وێنەی خودیدا و چۆن مێشك لەناخیـەوە دەیبینـێ، هــەروەها رێزلـەخۆگرتنی کــە بەڕاسـتی شـایانی ئەوەیــە ئامانجەکەی بەدەستبێنێ، بەبێ مـەرج بەتـەواوی رێـزی خـۆی بگـرێ. لەگـەڵ بـاوەڕی دەربـارەی خـۆی کـە بەڕاسـتی توانـای بەدەسـتهێنانی ئامانجەکانی هەیە. چۆنیەتی پێکهاتنی چەمکی خـودیی نـوێم بـۆ راڤـە کرد کە بنەمای سـەرەکیە و گۆڕینی رەفتاری لەسەر بونیات دەنێین...








دەستمان پێکرد، داوام لێکرد ئەگەر بەڕاستی گۆڕانی دەوێ، دەبێ بە گۆڕینی سیستمی ژیانی دەستپێبکات لەگەڵ جێبەجێکردنی ئەو بەرنامەیەی بۆی دادەنێم، پاشان بەکارهێنانی خەواندن بە سروشکاری و هێزی مرۆیی بۆ دروستکردنی گۆڕان لە ئەقڵی پەنهاندا... قایل بوو و دەستمان بە بەرنامەکە کرد و لەهەفتەی یەکەمدا نادیە توانی حەوت کیلۆ لە کێشەکەی دابەزێنێ، بەو گۆڕانەی لە ژیانیدا روویدا لەوپەڕی کامەرانیدا بوو، لەکەمتر لە شەش مانگدا گۆڕان لە چەمکی خودیدا کامڵ بوو، وایلێهات خواردنی تەندروست بخوات و ممارەسەی هەندێ لەو مەشقە وەرزشیانە بکات کە فێرم کرد، هەروەها شێوازی هەناسەدان کە یارمەتی دەدات بۆ رزگاربوون لە چەوریە زیادەکان...

نادیە توانی ئامانجەکەی بەدەستبێنێ، لەپاش ئەوەی سەرەتا گۆڕانی لەناخیدا دروستکرد و وایلێهات خۆی بە کێشی گونجاوەوە ببینێ و بڕوای وابێ شایانی کامەرانی و پشوو و ئاسوودەییە، رۆژانە ممارەسەی رامان و خەواندن بە خودسروشکاری دەکرد و ژیانی لە سەرجەم پایەکانیدا هاوسەنگ بوو.

با هەنووکە لێت بپرسم: بۆچی پێشتر گۆڕان رووی نەدا؟ بەڵێ، لەبەرئەوەی گۆڕانی لە ناوەوەدا دروست نەکرد، هەروەها لەبەرئەوەی هەمان شتی دەکرد ئەویش پشت بەستن بوو بە هۆکارە زانستیە




جیاوازەکان بەبێ ئەوەی هەوڵی دروست و گونجاو بۆ ئامانجەکەی بدات، وەلێ کاتێ ئەو هزرە سەلبیانەی گۆڕی کە لەناخیدا خەزن ببوون و ببوونە هۆی وێنەی خودیی سەلبی، وایلێهاتبوو لە ناخی خۆیدا خۆی بە قەڵەو ببینی و ئەم وێنە خودیە پاڵپشتی باوەڕە خودیەکەی کرد بەوەی زیاد لە جارێك هەوڵیدا و سەرکەوتوو نەبووە، لەبەرئەوە ئەگەر جارێکی تر هەوڵبدەیتەوە هەمان ئەنجام بەدەست دێنێ کە شکستە... بەمە ڕێزخۆی لاواز بووە و ئیدی خۆی قەبوڵ نەکردووە، بەڵکو بەهۆی ڕواڵەتی دەرەوەیەوە لە چاوپێکەوتنی هاوڕێیان و نزیکان رایدەکرد. زۆر هەستیار بوو بۆ هەر رایەك کە دەربارەی کێش دەوترا.

ئەمە ئەو هزرانەیە کە بەکاری دەهێنا و ببوونە هۆی ئەو واقیعە سەلبیەی تێیدا دەژیا، بەڵام کاتێ ئەو هزرە سەلبیانەی گۆڕی بەهزری ئیجابی. توانی وێنە خودیەکەی بگۆڕێ و وایلێهات بە کێشە نوێیەکەوە خۆی ببینێ، باوەڕە خودیەکەشی بووە ئەوە کە بەڕاستی دەتوانێ ئامانجەکەی بەدەستبێنێ... ڕێزلەخۆگرتنی بووە هێز و خۆی و ڕواڵەتی قەبوڵ کردو ئامادەباشی ژیانی وەرگرت و دەستیکرد بە بینینی هاوڕێ و خزم و ناسیاوان... وایلێهات بە کامەرانی تەواوەوە و زیاد لەوەش لە خەونەکەیدا بژی.

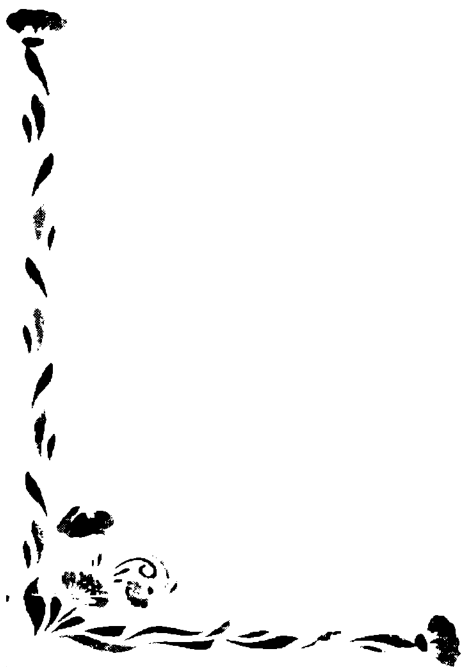





نادیە بووە ڕاهێنەر لە گەشەپێدانی مرۆیی پسپۆڕ لە چارەسەر بە وزەی مرۆیی و یارمەتی خەڵکی دەدا لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانیاندا... نادیە زانی هزری نوێ واقیعی نوێ دروستدەکات، هەر مرۆڤێك دەیەوێ گۆڕانی ئیجابی لە ژیانیدا دروستبکات، دەبێ سەرەتا گۆڕان لەهزرەکانیدا دروستبکات، هزرە ئیجابیەکان جێی هزرە سەلبیەکان بگرنەوە، چونکە هزری نوێ واقیعی نوێ دروستدەکات.

ئەگەر بەڕاستی دەتەوێ گۆڕانی ئیجابی لە ژیانتدا دروست بکەی، بە گۆڕین لەناخدا دەستپێبکە، خوای پەروەردگار بە مەزنیی و داناییەوە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێ:

﴿إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

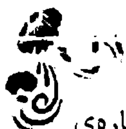





٧- خـوای پـەروەردگار دەرگایـەک داناخـات، مەگـەر بۆئـەوەی دەرگایەکی باشتر بکاتەوە:

هەنـدێجار پـەروەردگار لەبەردەممانـدا دەرگایـەك دادەخـات بۆئـەوەی دەرگایـەکی تـری باشـترمان بـۆ بکاتەوە، بەڵام زۆرینەی خەڵك تەرکیز و کات و وزەی خۆیان لە تەماشـاکردنی دەرگـا داخراوەکـەدا بەهـەدەر دەدەن، لەبری دەرگای هیوا و ئومێـد کـە لەبەردەمیـدا کراوەتەوە".   د.إبراهيم الفقي

کاتێ لە یەکێك لەمیوانخانـەکانی مۆنتریـال-کەنـەدا کـارم دەکـرد و خەڵاتی کرێکاری نمونەیم بەدەسـتهێنا. خەڵاتەکـە مەبلـەغێکی سـادەی پارە بوو لەگەڵ دوو بلیتی گەشتکردن بۆ ئەوروپا بۆ ماوەی دوو هەفتە... زیاتر لە مانگێك چاوەڕێی وەرگرتنی خەڵاتەکە بووم، بەڵام هیچ کەسـێك شتێکی لەبارەوە پێنەوتم... پرسیارم لـە بەڕێوەبـەری راسـتەوخۆم کـرد و ئـەو رەتیکـردەوە هـیچ شـتێك دەربـارەی خەڵاتەکـە بزانـێ. داوای چـاوپێکەوتنی بەڕێوەبـەری گـشتیم کـرد و لـەکاتی چـاوپێکەوتنەکە و پرسیار دەربـارەی خەڵاتەکـەم، بەڕێوەبـەر بـە ئـارامیی تـەواوەوە وتـی: "ئەنجومـەنی بـاڵا بڕیـاری پوچـەڵکردنەوەی خەڵاتەکـەی داوە بـۆ ئـەم سـاڵ"... سروشـتیە هۆکارەکـان بـزانم، وەڵامیدایـەوە و وتـی: "بـەهۆی رەگەزەکەتەوەیـە!!"... سەرسـامیم هـاوەڵی تـوڕەیی بـوو و لـەدەروونی




خۆمدا وتم: "ئەم پیاوە ستەمکارە، بەبێ هیچ سڵەمینەوەیەك دەربارەی جیاوازی نەژادیی دەدوێ. وەزعەکەم قەبوڵ نەکرد و داوای دەستلەکارکێشانەوەم پێشکەشکرد. سەرۆکاری راستەوخۆم داوایکرد دوو هەفتە پشتگوێی بخەم تا جێگرەوەیەکم دەبینێتەوە، قایل بووم و لەو بڕوایەدا بووم مەسەلەکە بەم سنوورە کۆتایی دێ.

رۆژێك بەڕێوەبەری ئاسایشی میوانخانە داوای کردم و پێیوتم بە سەربارکردنی بەخشش بۆ سەر لیستی نرخی کڕیارەکان تۆمەتبارم. تۆمەتەکەم رەتکردەوە و داوای بینینی لیستەکەم کرد، بەڵام رازی نەبوو بۆیە داوام لە سەندیکای کرێکاران کرد بەدوای بابەتەکەدا بڕوات. بەدواداچوونی لەسەر کرا و پسپۆڕێك لەبواری دەستخەتدا دەستنیشانی کرد و ئاشکرابوو کە خەتەکە خەتی من نییە، سەندیکا داوای لێکردم داوای یاسایی بەرامبەر بە جیاکاری نەژادی دژ بە میوانخانە تۆماربکەم. من رەتم کردەوە و داوای بینینی بەڕێوەبەری گشتیم کرد. لەنووسینگەکەی ئاگادارم کرد لە یاساکانی مافەکانی کەسیی لە کەنەدا کە جیاکاری نەژادی بە تاوان دادەنرێ و یاسا بە توندی موحاسەبەی لەسەر دەکات.

پاشان تەماشای چاوەکانیم کرد و پێموت: "ناتدەم بە دادگا، بەڵام دڵنیات دەکەمەوە بەئیزنی خوا، بارودۆخەکان هەرچۆن بن و کاتیش چەند درێژببێتەوە هەر دەبمە بەڕێوەبەری گشتی".






لە نووسینگەکەی چوومە دەرەوە، لەڕێگام بەرەو ماڵە زۆر سادەکەمدا بیرم دەکردەوە و دەگریام، چی بکەم؟ ئایا بگەڕێمەوە بۆ میسر یان لە هەوڵ و کۆشش بەردەوام بم؟ ئێستا چی بکەم لەکاتێکدا هیچ شتێکم نییە، چۆن خێزانە بچووکەکەم بەخێو بکەم کە لەهاوسەرەکەم و دوو کچە هاوزاکەم پێکدێ... لەپڕ دەنگێکم بیست لەناخمدا پێمدەڵێ لەیادت بێ خوای گەورە دەرگایەك داناخات مەگەر بۆئەوەی دەرگایەکی گەورەتر و باشتر بکاتەوە، چونکە پەروەردگار بەخشندەترینی بەخشندەکانە و هەرگیز پاداشتی چاکەکاران وناکات.

گەڕامەوە ماڵەکەم و هیچ شتێکم بە هاوسەرەکەم نەوت، بەڵام دەمودەست دەستم بە گەڕان کرد بەدوای کاردا، نەمدیتەوە، وەلێ بێهیوا نەبووم. ڕۆژانە ماوەی دە کاتژمێر دەگەڕام و لەدوای چوار ڕۆژ کارێکی سادەم دۆزیەوە لە چێشتخانەیەکی بچووکدا وەك پاسەوانی شەو، وادەکانی کارەکەم لە کاتژمێر دوانزەی شەو تا چواری بەیانی بوو، قایل بووم بەڵام داهاتم زۆر کەم بوو... بەدوای کارێکی تردا دەگەڕام و لەیەکێك لەمیوانخانەکاندا دۆزیمەوە وەك یاریدەدەری گارسۆن. کاتەکانی کارکردن لە پێنج بۆ دەی شەو بوو... دەگەڕامەوە ماڵەوە و ماوەی دوو کاتژمێر پشووم دەدا و پاشان دەچوومەوە سەر کار وەك پاسەوان لە چێشتخانەیەکی بچووکدا... بەفەزڵی خوای






پەروەردگار پێویستمان بە کەس نەبوو و داهاتێکی سادە و ئاسایم هەبوو، بەڵام بەس نەبوو بۆ خۆم و خێزانەکەم.

لـەدوای دوو مـانگ کـارکردن بڕیـاری تـەواوکردنی خوێنـدنم دا، پەیوەنـدیم بـە زانکـۆی کۆنکۆردیـا لـە مۆنتریـاڵ کـرد و بـەڕێوەبردنی گەشـتوگوزاری و میوانخانـەکانم خوێنـد. ڕۆژان تێپـەڕین و دبلـۆمم بەدەستهێنا بـە کـۆی ٩٥٪ و پلـەی (الـشرف الأولى). بڕیارمـدا بـەدوای کـارێکی تـردا بگـەڕێم، خـوای پـەروەردگار سـەرکەوتووی کـردم... ڕیکلامێکم بینی لە یاریدەدەری بەڕێوەبەری چێشتخانەی کۆمپانیایەکەوە بەناوی "کارا" کە خاوەنی ژمارەیەکی زۆر چێشتخانە و میوانخانە بـوو و بـەڕێوەی دەبـردن، خـۆراکی ژەمـەکانی گەشـتیارانی فڕۆکـەی ئامـادە دەکرد، بەفەزڵی خوا کارم دەستکەوت.

دەستمپێکرد و داهات و زیادەیـەکی زۆر لـە قـازانجم بـۆ کۆمپانیاکـە دەستەبەر کرد، پلەکەم بەرزکرایـەوە بـۆ بەڕێوەبـەری چێـشتخانەیەك و پاشان بۆ بەڕێوەبەری پێنج چێشتخانە و دواتر یاریـدەدەری بەڕێوەبـەری گـشتی و دواجـار بەڕێوەبـەری گـشتی ناوچـەی مۆنتریـاڵ. لەوپـەڕی کامەرانیدا بووم، ڕۆژانە زیاتر لە ١٨کاتژمێر کـارم دەکـرد و دەمخوێنـد و دبلۆمم لە پەیمانگای میوانخانەکان لە مۆنتریاڵ بەدەستهێنا و یەکێکی تر لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا...




لەگەڵ ئەوەی بە فەزڵی خوا لە وەزعێکی باشدا بووم، بەڵام بەرزخوازیەکانم لە کارکردندا بوو لەمیوانخانەی پێنج ئەستێرەدا، بۆئەوەی خەونەکەم بەدەست بێنم و ببمە بەڕێوەبەری گشتی...

لە میوانخانەی "ریجنسی هایت" لە کاری بەڕێوەبەری چێشتخانە بازنەییەکان داوام پێشکەش کرد و پاشان بەپلەبەندی لە وەزیفەکاندا سەرکەوتم تاگەیشتمە ئەنجومەنی باڵا و بەفەزڵی خوا خەون و ئامانجەکانم بەدیهێنا... بەوەندە دەستم هەڵنەگرت، پلانم دانا بۆ بەدەستهێنانی خەڵاتی باشترین بەڕێوەبەر لە ئەمریکای باکور. پەیوەندیم کرد و پێشکەشم کرد، جاری یەکەم سەرکەوتوو نەبووم، بەڵام پێداگریم کرد تا لەساڵی ١٩٩٠دا خەڵاتەکەم بەدەستهێنا... خوای پەروەردگار لە کتێبە پیرۆزەکەیدا دەفەرموێ:

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ﴾

هەروەها دەفەرموێ:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

لەدوای تێپەڕبوونی زیاتر لە شانزە ساڵ بەسەر هەموو ئەمانەدا، لە دەروونی خۆمدا بیردەکەمەوە چۆن کاتێ خوای پەروەردگار دەرگایەك دادەخات لەبەرئەوە دایدەخات کە ئیتر بەسوود نییە بۆمان، رەنگە ببێتەهۆی گەلە کێشە و تەحەددی گەورەتر لەوەی دێت بەخەیاڵماندا. دەرگایەکی باشتر و چاکتر لەو دەرگایەمان بۆ دەکاتەوە، لەبەرئەوەی

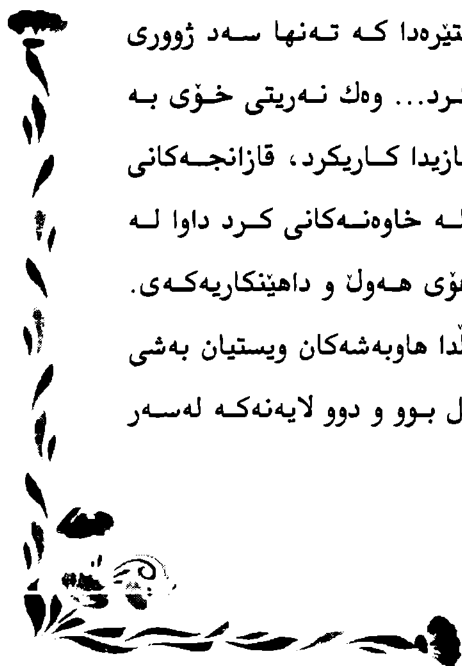





خوای پەروەردگار ئاسانکاری بۆمان دەوێ نەك نارەحەتی، هەر خۆی بەخشندەترینی بەخشندەکانە.

ئەوەی بەسەر من هات بەسەر یەکێك لە هاورێکانیشمدا هات کە وەك بەرێوەبەری گشتی یەکێك لە میوانخانەکانی پێنج ئەستێرە لەمۆنتریال کاریدەکرد، هەموو رۆژێك زیاتر لە ١٥کاتژمێر کاریدەکرد و لە پشووی کۆتایی هەفتەدا لەگەڵ خێزانەکەیدا لە میوانخانەکە دەژیا، ئەنجامەکانی باش بوون، بەڵام ئەنجومەنی باڵا رایەکی تریان هەبوو و هاورێکەمیان لەکار لابرد. هاورێکەم توشی دۆخێکی دەروونی وەها بوو دڵ بۆی دەسووتا، لەتوندی کۆستەکە تووشی جەڵتەی مێشك بوو، بەڵام بەفەزڵی خوا شتێکی ترسناکی بەسەر نەهات... کە لەنەخۆشخانە دەرچوو دەستی بە گەران کرد بەدوای کاردا.

لە میوانخانەیەکی نوێی چوار ئەستێرەدا کە تەنها سەد ژووری هەبوو کاری دۆزیەوە، کارەکەی قەبوڵ کرد... وەك نەریتی خۆی بە هەوڵ و داهێنانی بەرزەوە لە بازارسازیدا کاریکرد، قازانجەکانی میوانخانەکە زیادیکرد و ئەمەش وای لە خاوەنەکانی کرد داوا لە هاورێکەم بکەن ببێتە هاوبەشیان، بەهۆی هەوڵ و داهێنکاریەکەی. دەستبەجێ رازی بوو و لەماوەی پێنج ساڵدا هاوبەشەکان ویستیان بەشی خۆیانیان لەمیوانخانەکە پێ بفرۆشن، قایل بوو و دوو لایەنەکە لەسەر






شێوازی دراوەکان (مدفوعات) ڕێککەوتن. هاوڕێکەم بووە خاوەنی ئەو میوانخانەیە.

پێکەوە دەدواین چۆن مرۆڤ ئارام ناگرێ لەسەر ئەو تەحەددیانەی لەگەشتی ژیانیدا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە و هەست بە دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و ترس دەکات، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات دەبینێ کە ئەو تەحەددیەی ڕووبەڕووی بووەتەوە تەنها بەرەکەتێکە لەخوای پەروەردگارەوە و ئەو دەرگایەی خوا دایخستووە لە بەرژەوەندیمان بووە، لەبری ئەوە دەرگایەکی نوێی پڕ لە خێرمان بۆ دەکاتەوە.

لە ئەمڕۆوە پشت بەخوای پەروەردگار ببەستە و پێداگربە لەسەر بەدەستهێنانی ئامانجەکانت... ئەگەر هەموو دەرگاکان لەبەردەمتدا داخران، بێهیوا مەبە و لە کۆشش و ئارامگرتن بەردەوام بە و دڵنیابە خوای پەروەردگار پاداشتی چاکەکاران وئناکات، پاداشتی ئارامگران وئناکات. دواتر دەرگایەکی باشتر لەوەی بەخەیاڵتدا دێ بۆت دەکاتەوە، چونکە بە بەزەیترینی بەبەزەییەکانە و بەخشندەترین بەخشندەکانە.






کۆتایی

لەبەرنامەیەکی تەلەفزیۆنیدا بێژەرەکە ئەم پرسیارەی لێکردم:

لەدوای ئەم گەشتە درێژەی کە زیاد لە ٣٠ساڵ تەمەنی بردووی لە ئەزموون و خوێندن و گەشتی دەوری جیهان و ئەوەی فێری خەڵکی دەکەی، ئایا دەکرێ هەستگەلی سەلبی داگیرت بکەن؟ ئایا دەکرێ تۆ خۆیشت بیر لە هزرگەلی سەلبی بکەیتەوە؟

پێموت: مرۆڤ نەدەبووم ئەگەر هزری سەلبی بە خەیاڵمدا نەهاتبایە، بەڵام تێبینی دەکەم و بیر لە هۆکاری بوونی دەکەمەوە و لەو پەیام و وانەیە تێدەگەم کە لەخۆی دەگرێ، لێی فێردەبم و پاشان دەیگۆڕم بۆ بیرکردنەوەی ئیجابی سوودبەخش کە یارمەتیم دەدات بۆ گۆڕینی ئیجابی...

هەر هزرێك ئەگەرچی سەلبیش بێ وانەیەکی دیاریکراو لەخۆدەگرێ یارمەتیت دەدات بۆ گەشە و پێشکەوتن... بۆنمونە کەسێك پەیوەندی پێوەکردین داوای کرد نوێنەرمان بێ لە یەکێك لە وڵاتە عەرەبیەکاندا و داوای کرد بمبینێ... لەدوای ئەوەی پرسیارمان لەبارەیەوە کرد، بڕیاری چاوپێکەوتنمان دا.




لاوێك بوو لەكۆتایی بیستەكانی تەمەنی، بە رادەیەكی زۆر پەرۆش بوو، دەربارەی خۆی لێمپرسی: "هاوسەرداره و یەك منالّی هەیە و پابەنده و دینداریكی میانرەوە، ئومێدی ئەوەیە لە ولاّتەكەی خۆی ببێتە نوێنەرمان". سەرسام بووم بە هزرەكانی و شێوازی ئیجابی و بەرزخوازیەكانی، داوام لێكرد ماوەیەك لێمانگەڕێ بۆ راوێژكردنی تیمی كارەكە. بەئەدەبێكی زۆرەوە لاوەكە سوپاسی كردم و داواكەی دووپات كردەوە و پەیمانی پێدام هەموو توانایەكی بخاتەگەڕ بۆئەوەی پارێزگاری لەناوی كۆمپانیا بكات و سەركەوتنی گەورەتر لە هەر نوێنەرێكمان لەجیهاندا بەدەستبێنێ... تەوقەم لەگەڵ كرد و سوپاسم كرد لەسەر ئامادەبوونی.. لەگەڵ تیمی كار راوێژم كرد و بڕیارماندا مافەكانی بدەینێ بۆ نوێنەریی كۆمپانیاكەمان لە ولاّتەكەیدا. هەواڵەكەمان پێدا و تائەوپەڕ سنوور كامەران بوو، یەكمان بینی و گرێبەستی رێككەوتنەكەمان واژۆ كرد.

زیاتر لە دوو مانگ بەسەر گرێبەستەكەدا تێپەڕی و ئەم لاوە هیچ یەكێك لە بەندەكانی جێبەجێ نەكرد، بەڵكو پەیوەندیمان پێوەدەكات و بە شتگەلی گەورە پەیمانمان پێدەدا و دیسانەوە جێبەجێی ناكات!! بەشێوازی ئەم لاوە سەرسام بووین كە پاساوێكمان بۆی نەدۆزیەوە، ئەو داوای گرێبەستی نوێنەریی كرد و هەوڵێكی زۆریدا بۆ بەدەستهێنانی،

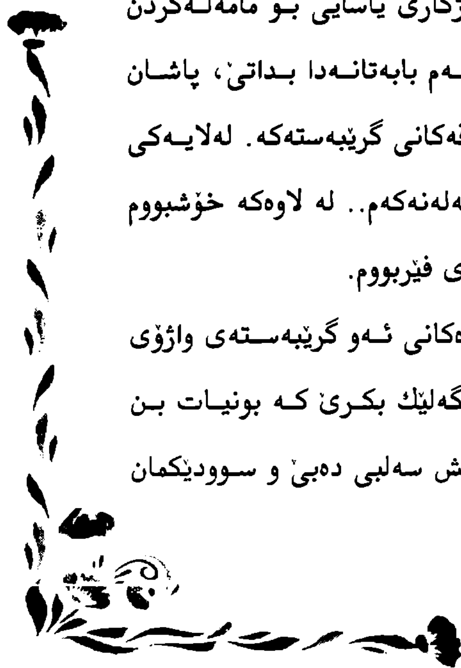





کاتێـك بەدەسـتی هێنـا لـە بەرپرسـیارێتیەکانی خـۆی دەدزیـەوە!!
لەدەروونی خۆمدا بـیرم دەکـردەوە چـۆن مـن لـەم تەمەنەمـدا و لـەدوای هـەموو ئـەو تاقیکردنـەوە و ئەزموونانـەی بەسـەرمدا تێپـەڕیوە و ئـەو خەڵکەی مامەڵەم لەگەڵ کردوون، جا بیانی بـن یـان عـەرەب و لەسـەر هەموو ئاستەکان، دەکەومە نمونەی ئەم داوەوە!!!

هزرە سەلبیەکانم وای لە تەرکیز و هەستەکانم کرد سەلبی بن، بەڵام وەك نەریتی خۆم بیرکردنەوەم لە چەند خولەکێك پتر بـەردەوام نـەبوو، لەدوای ئەوە هەڵوێستەکەمم هەڵسەنگاند و ڕێکخست و بـیرم کـردەوە لـە تەحەددیەکە و ئەو سوودەی لێم وەرگرت، بینیم ئـەو پەنـدە عەرەبیـەی دەڵێ: "کولێرەکە بدە بـە دروسـتکارەکەی، ئەگـەر نیوەشـی خـورادبێ" تەواو دروستە و دەبێ فایلەکە بدەمە راوێژکاری یاسایی بـۆ مامەڵـەکردن لەگـەڵ گرێبەسـتەکان و رای یاسـایمان لـەم بابەتانـەدا بـداتێ، پاشـان بەدواداچوون بۆ حاڵەتی دەرچوون لە دەقەکانی گرێبەستەکە. لەلایـەکی ترەوە فێربووم لە نمونەی ئەم بڕیارانەدا پەلەنەکەم.. لە لاوەکە خۆشبووم و سوپاسم کرد بەرامبەر ئەو وانەیەی لێوەی فێربووم.

دەکـرا تـوڕەببم، دەکـرا بـەپێی بەنـدەکانی ئـەو گرێبەسـتەی واژۆی لەسەر کردووە بیدەمە دادگـا، دەکـرا شـتگەلێك بکـرێ کـە بونیـات بـن لەسەر بیرکردنەوەی سەلبی، بەڵام ئاکامیش سـەلبی دەبێ و سـوودێکمان






پێناگەیەنیّ لە پێشکەوتن و گەشەکردن کە ئێمە هەوڵی بۆ دەدەین، چونکە باشترە وزەمان بخەینە بواری بەدەستهێنانی ئامانجەکانمان نەك لەوانەدا کەسوودمان پێناگەیەنن یان سوود بەوانی تر ناگەیەنن.

با هەنووکە لێت بپرسم:

ئایا دەکریّ جارجارە هەست بە تەنهایی بکەی وێڕای بوونی خەڵکانێك لەدەورت؟ ئایا دەکریّ لە کاتێك بۆ کاتێکی تر هەستگەلی سەلبی داتبگرن؟ ئایا دەکریّ هەست بە خەم و توڕەیی بکەی؟ ئایا دەکریّ لەدوای هەموو ئەوەی فێربووی سەلبیانە بیربکەیتەوە؟

وەلاّمی هەموو ئەم پرسیارانە "بەڵیّ" یە و زیاد لەوەش. بۆچی؟ چونکە ئەوە ژیانە!! بەلاّم کاتیّ هەستەکانت هێوردەکەیتەوە و بەشێوەیەکی لۆژیکی بیردەکەیتەوە، دەبینی هیچ سوودێکت لەم جۆرە بیرکردنەوەیە وەرنەگرتووە، بەڵکو بەپێچەوانەوە بیرکردنەوەی سەلبی لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانت دوورت دەخاتەوە و دەبێتەهۆی هەستگەلی سەلبی و نەخۆشی بۆت و واتلێدەکات زۆر لە دەرفەت و هاوڕێیان لەدەستبدەی، وێڕای ئەوە کە ئەقلّ ئەم هزر و هەستانە لە فایلێکی تایبەتیدا خەزن دەکات و خۆت دەبینیتەوە لەهەر جارێکدا کە هەمان جۆر تەحەددی رووبەرووت دەبێتەوە بەهەمان شێوازی سەلبی هەڵسوکەوت دەکەی!!






گرنگتر لە هەموو ئەمانە، بیرکردنەوەی سەلبی دەبێتەهۆی بەهێزکردنی خودی نزم و ئەوەش لە خوای پەروەردگار doورت دەخاتەوە!!!

پرسیار لێرەدا: ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە دەرکی ئەوە بکەی کە بیری لێدەکەیتەوە؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە وزە و توانا نایابەکانت بەکاربێنی لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانتدا؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە کۆنترۆڵی هزرەکانت بکەی و وایلێبکەی لە بەرژەوەندیت کاربکەن لەبری ئەوەی دژت کاربکەن؟ کاتی ئەوە نەهاتووە بە راستی پشت بەخوای گەورە ببەستی و پەنای بۆ ببەی و بە خۆشەویستی تەواوەوە لێی نزیك بیتەوە؟ رات چۆنە؟ ئیدی کاتی ئەوە نەهاتووە لەو کامەرانیەدا بژیت کە دەیخوازی؟

لەبەرئەوە لە ئەمڕۆوە دەستپێبکە و تێبینی هزرەکانت بکە و بڕیاری یەکلایکەرەوە بدە کە بیرکردنەوەی ئیجابی بکەیتە بەشێکی سەرەکی ژیانت...

لەگەڵمدا وەرە لە رێگای گەشتەکەماندا بەردەوام بین لە هێزی بیرکردنەوە و پێکەوە ستراتیژەکانی بیرکردنەوەی ئیجابی فێربین و فێرببین چۆن بیرکردنەوەی سەلبی دەگۆڕی بۆ بیرکردنەوەی ئیجابی و بەئیزنی خوا ئایندەیەکی درەوشاوە بونیات دەنێی.




لەئەمڕۆوە

سەرنجی هزرەکانت بدە بەرلەوەی بگۆڕێن بۆ تەرکیز

سەرنجی تەرکیزت بدە بەرلەوەی بگۆڕێ بۆ هەستکردن

سەرنجی هەستکردنەکانت بدە بەرلەوەی بگۆڕێن بۆ رەفتار

سەرنجی رەفتارت بدە بەرلەوەی بگۆڕێ بۆ ئاکام

سەرنجی ئاکامەکانت بدە بەرلەوەی سەرەنجامت دیاری بکەن

تۆ ئەو ناونیشانە نیت کە بەخۆتت داوە یاخود ئەوانی دی پێیانداوی،

تۆ خەمۆکی یا نیگەرانی یا بێئومێدی یا راڕایی یاخود شکست نیت

تۆ تەمەنت یا کێشت یا رواڵەت یا قەبارە یان رەنگت نیت

تۆ رابوردوو نیت، ئێستا نیت، داهاتووش نیت

تۆ باشترین بەدیهێنراوی کە خوای گەورە بەدیهێناوە،

گەر مرۆڤێك لەم دونیایەدا شتێکی بەدەستهێناوە، تۆش دەتوانی بەدەستی بێنی و بەویستی خوا زیاتریش سەرکەوتوو بی.

هەمیشە لەیادت بێ کە:

شەو سەرەتای رۆژە، زستان سەرەتای هاوینە، ئازار سەرەتای پشوو و ئاسوودەییە، تەحەددیەکان سەرەتای خێر و چاکەن، گەشبینی بە خێر و چاکە سەرەتای هێزی خودییە.

لەبەرئەوە

هەموو ساتێك وەهابژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە

بەخۆشەویستیت بۆ پەروەردگار بژی

بە وەرگرتن و لەخۆدا جێبەجێکردنی رەوشتەکانی پێغەمبەرەوە (درودی خوای لەسەربێ) بژی

بەئومێدەوە بژی، بە کۆششەوە بژی، بەئارامگریی بژی، بەخۆشەویستیەوە بژی و نرخ و بەهای ژیان بزانە.



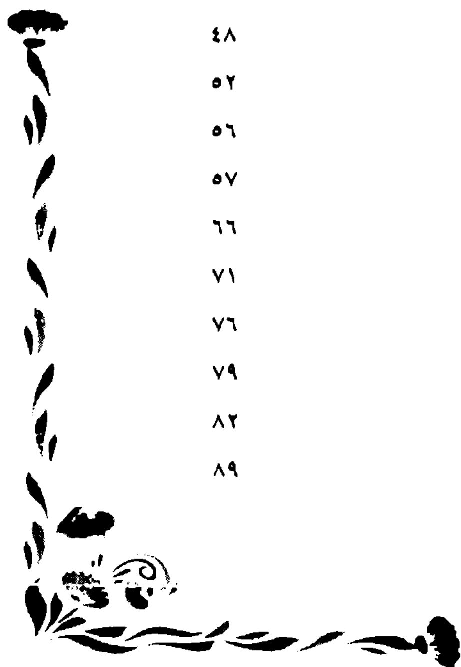



ناوەرۆک

بەشی یەکەم

بیرکردنەوەی سەلبی

بیرکردنەوەی سەلبی	٤
هۆکارەکانی بیرکردنەوەی سەلبی	١٣
١. دووربوون لەخوای پەروەردگار	١٣
٢. بەرنامەڕێژی پێشوو	١٧
٣. نەبوونی ئامانجگەلی دیاریکراو	٢١
٤. رۆتینی سەلبی	٢٥
٥. کاریگەرییە ناوەکیەکان	٢٩
٦. کاریگەرییە دەرەکیەکان	٣٣
٧. ژیان لە ڕابردوودا	٣٧
٨. تەرکیزی سەلبی	٤٠
٩. دۆخی میزاژی نزم	٤٤
١٠. هاوەڵێتی سەلبی	٤٨
١١. هەندێ لەهۆیەکانی راگەیاندن	٥٢
ئاکامەکانی بیرکردنەوەی سەلبی	٥٦
بنەمای هێرشکردن یان راکردن	٥٧
سێ بکوژەکە	٦٦
خاڵە سەلبییەکانی هێزی هزر	٧١
بەهێزکردنی خودی نزم	٧٦
بیرکردنەوەی سەلبی رەنگە ببێتەهۆی ئالودەبوون	٧٩
سیفەتەکانی کەسی سەلبی	٨٢
کۆتایی بەشی یەکەم	٨٩






بەشی دووەم

بیرکردنەوەی ئیجابی

بیرکردنەوەی ئیجابی	٩٨
جۆرەکانی بیرکردنەوەی ئیجابی	١٠٢
بیرکردنەوەی ئیجابی بەهۆی کاریگەر بوون بەوانی تر	١٠٥
بیرکردنەوەی ئیجابی بەهۆی کاتی دیاریکراوەوە	١٠٧
بیرکردنەوەی ئیجابی لە نارەحەتیەکاندا	١١٠
بیرکردنەوەی ئیجابی بەردەوام	١١٢
سیفەتەکانی کەسێتی ئیجابی	١١٨
سێ هێزەکە	١٢٨
یەکەم: بڕیاردان	١٣٠
دووەم: هەڵبژاردن	١٣٨
سێیەم: بەرپرسیارێتی	١٤١
حەوت بنەماکانی بیرکردنەوەی ئیجابی	١٤٥
١- کێشە و نارەحەتیەکان تەنها لە دەرکردندان	١٤٦
٢- کێشە لەو جێگایەدا وازت لێناهێنێ کە دۆزیوتەتەوە.	١٥١
٣- تۆ مەبەرە کێشە...	١٥٥
٤- لەرابردوو فێربە... لەکاتی ئێستادا بژی... پلان بۆ داهاتوو دابنێ	١٦٢
٥- چارەسەرێکی رۆحی بۆ هەموو کێشەیەك هەیە.	١٦٨
٦- گۆڕینی هزرەکان بەرێگای ئاڵوگۆڕکردن واقیع دەگۆڕێ...	١٧٣
٧- خوای پەروەردگار دەرگایەك داناخات، مەگەر...	١٧٧
کۆتایی	١٨٤
ناوەرۆك	١٩٠





بیرکردنەوەی سەلبی و بیرکردنەوەی ئیجابی

هەموو شتێک سەرەتا لە بیرکردنەوەدا روودەدات... هێزی بیرکردنەوە لەسەر هەست و رەفتار و ئاکامەکانت کاریگەری هەیە و دواجاریش لەسەر واقیعی ژیانت شوێن دادەنێ...

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما


نرخ(3000) دینار